№5 (429) март 2013

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

16+

1000 рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Пьём отвары, едим огурцы и худеем

СТР. 17

Сенсации

ПЛАСТЫРЬ ИЗ ПЫЛИ... ОТ АСТМЫ

Американские ученые изобрели пластырь из домашней пыли для лечения астмы. Пыль провоцирует приступы астмы. Лечебный пластырь нужно носить на руке или животе. Он постепенно обучает иммунную систему правильно реагировать на этот аллерген. Курс лечения — несколько месяцев. Кроме того, ношение пластыря поможет предотвратить развитие болезни у детей из группы риска.

ДОНОРАМИ СТАНУТ... СТРАУСЫ

Японские ученые заявили, что страусы могут стать полноценными донорами кровеносных сосудов для трансплантации людям, чьи артерии поражены холестериновыми бляшками. Сейчас для таких операций используются вены, извлекаемые из нижних конечностей больного, иногда используются сосуды, изготовленные из синтетических материалов. Для пересадки собираются использовать вену из шеи страуса.

УМНЫЙ В ГОРУ... НЕ ПОЙДЁТ!

Занятия альпинизмом провоцируют кровоизлияния в мозг — это открытие сделали немецкие ученые. Нехватка кислорода на высоте более 2300 метров над уровнем моря, которую испытывают все покорители горных вершин, способна вызвать высокогорный отек мозга. Ранее врачи утверждали, что он проходит сам по себе, без последствий. И вот спустя годы с помощью магнитно-резонансной томографии обнаружили точечные кровоизлияния в ткань мозга.

САМ СЕБЕ СДЕЛАЛ ПОЧКУ

Житель китайской провинции Цзянсу Ху Сунвэнь, страдающий хронической почечной недостаточностью, использует аппарат для гемодиализа собственного изобретения. Умелец назвал его «стальная почка». Аппарат служит ему верой и правдой уже 13 лет, он хорошо очищает кровь от токсичных продуктов обмена веществ и нормализует водно-электролитный баланс.

ХОЧЕШЬ ЗАКУРИТЬ — БЕГИ!

Британские ученые провели эксперимент: курящих людей просили отвлечься, если вдруг возникало желание закурить, например, подвигаться или посмотреть телевизор. Оказалось, что движение помогает лучше, в частности, быстрая ходьба.

Знаете ли вы, что...

● Японские ученые пришли к выводу, что йогурт снижает в слюне уровень сероводорода — главной причины плохого запаха изо рта. Поэтому натуральные йогурты без сахара могут вполне заменить зубную пасту или жевательную резинку.

● Макароны, картофель и хлеб нужно есть на ужин. Для борьбы с лишним весом и диабетом диетологи советуют дневную норму углеводов употреблять во время вечерней трапезы. Благодаря такой пище в течение всего следующего дня сохраняется чувство сытости.

● При угрях и кожных воспалениях неплохой эффект дает гречишный порошок. Гречку прокалите на сковороде, измельчите в кофемолке и смешайте с водой так, чтобы получилась клейкая масса. Ее нужно наносить на воспаленные места на 15-20 минут.

Новости

ФРАНЦУЗСКИЕ врачи доказали, что повысить эффективность лечения гепатита С можно, добавляя к стандартному набору лекарств витамин B_{12}. Шансы на выздоровление увеличиваются вдвое.

ШОТЛАНДСКИЕ исследователи выявили, что женщины с удаленным аппендиксом беременеют чаще и легче, чем их сверстницы, не перенесшие операцию. Странно, ведь аппендикс никак не связан с детородными органами женщины.

РОССИЙСКИЕ ученые создали лекарственный препарат, который предотвращает разрушение нервных клеток. Его предлагают при депрессии, болезни Паркинсона, Альцгеймера и после инсульта.

ШВЕДСКИЕ ученые рекомендуют не только чистить зубы, но и втирать зубную пасту в десны после обеденного приема пищи. Это позволит значительно снизить риск развития кариеса.

В ЯПОНИИ стоматологи теперь покрывают зубы своих пациентов специальной защитной пленкой. Она предупреждает развитие кариеса и придает зубам безупречный белый цвет. Производится эмаль из такого же прочного материала, как и природная зубная эмаль.

ИРАНСКИЙ врач Искандер Сейфалиан вырастил нос из стволовых клеток на руке пациента. Мужчина лишился этой части тела из-за рака кожи. Теперь врачу остается лишь отделить нос от руки и пересадить на нужное место.

ПОСТОЯННЫЙ прием аспирина в течение 10 лет в 2 раза увеличивает опасность потери зрения, к такому выводу пришли исследователи из США. Речь идет о развитии возрастной макулярной дегенерации. Такой диагноз часто ставят пожилым людям. Болезнь вызывает отеки и кровоизлияния в глазах.

В США начали продавать мороженое от гриппа. В его состав входят сок лимона и апельсина, мед, имбирь. Разработчики уверяют, что мороженое поможет не только при гриппе, но и при бессоннице.

ИТАЛЬЯНСКИЕ медики открыли еще одно свойство витамина D — помощника в борьбе с хрупкостью костей и рахитом. Оказывается, этот витамин способен уменьшать боль во время месячных.

ГЕРОЙ ДОЛЖЕН БЫТЬ ОДИН. ЕСЛИ ГЕРОЕВ МНОГО, ОНИ НАЗЫВАЮТСЯ ХУЛИГАНАМИ.

Актуальная тема — Прикинь на себя

Диагноз трахеит

Симптомы трахеита схожи с ларингитом и ринитом. Это воспаление, прогрессирующее в слизистой оболочке трахеи. Как правило, болезнь развивается на фоне других вирусных инфекций: фарингита, острого ринита, ларингита.

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

При трахеите у детей и взрослых появляются першение в горле, неприятные ощущения в области грудины и сухой кашель, который особенно сильно донимает человека ночью и в утренние часы. При этом приступы кашля непостоянны. В остальное время суток достаточно сделать глубокий вдох и таким образом снять спазм — кашля не будет. Кашель сопровождается выделением мокроты, а также сильными болями в области глотки и за грудиной, которые остаются и после приступа.

ТРАХЕИТ БЫВАЕТ ОСТРЫМ

Чаще всего острый трахеит протекает на фоне других респираторных заболеваний. Провоцируют развитие воспаления: слишком сухой или слишком холодный воздух, которым дышит человек, переохлаждение, некоторые заболевания сердца и легких. Острое воспаление сопровождается сильным отеком слизистой трахеи, повышается температура тела, донимают мигрень и слабость. Внезапно появившийся насморк вскоре сменяется сухим кашлем и осиплостью — это один из самых явных признаков острого трахеита. Лечение заболевания затруднено тем, что оно никогда не протекает само по себе, соседствует с острой формой ринита и (или) ларингитом.

ХРОНИЧЕСКИЙ ТРАХЕИТ

Если не обращать внимания на острый трахеит, он неизбежно прогрессирует и становится хроническим. Слизистая оболочка трахеи от постоянного травмирования сухим кашлем становится сухой и грубеет. Длительные приступы кашля и сильные боли в области грудной клетки не дают покоя. У одних больных мокрота скудная и вязкая, а у других — обильная, слизисто-гнойная. Но почти всегда она очень легко отделяется.

■ Взрослому достаточно сделать глубокий вдох и таким образом снять спазм — кашля не будет.
■ Детям помогает растирание груди бальзамами «Звездочка» или «Доктор МОМ».

ЛЕЧЕНИЕ ТРАХЕИТА У ВЗРОСЛЫХ

Лечение антибиотиками из группы пенициллинов целесообразно лишь в тех случаях, когда имеются все признаки острой бактериальной инфекции, а именно: гнойная мокрота, озноб, сильный кашель и температура. Но даже в таких ситуациях антибиотики лучше принимать в виде ингаляций, нанося их на поверхность слизистой оболочки трахеи. Если острый трахеит протекает в легкой форме, то лучше вообще отказаться от антибиотиков и принимать противовирусные, противокашлевые, отхаркивающие и антигистаминные средства.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Рекомендуется делать ингаляции. Листья шалфея и эвкалипта смешайте с травой мяты и цветками ромашки, добавьте немного почек сосны и залейте смесь стаканом кипятка. Подержите на водяной бане 30 минут, залейте в ингалятор и вдыхайте пары не менее 10, но и не более 15 минут.

ТРАХЕИТ У ДЕТЕЙ

Основным симптомом трахеита у детей является частый лающий кашель, усиливающийся утром или после физических нагрузок, когда у ребенка учащается дыхание. Самые сильные приступы отмечаются в первые три дня болезни. Если проигнорировать их и пустить развитие воспаления на самотек, то может развиться хронический трахеит. Это очень опасно, если ребенок склонен к аллергии.

Трахеит у детей лечат регулярными ингаляциями и прогревающими процедурами (горчичниками или банками). Помогает растирание груди малыша бальзамами «Звездочка» или «Доктор МОМ» — их надо использовать с первого дня болезни. Процедуры проводят дважды в день, причем второй раз растирать лучше на ночь.

С. Б. Вакуленко, лор, врач высшей категории

Как там у них?

Половина британцев не знают анатомии человеческого тела и не могут сказать, где у них находится сердце, не знают, какова нормальная температура человеческого тела, и понятия не имеют, какие функции выполняют различные органы. Даже ответить на вопрос, сколько зубов во рту у взрослого человека, не могут 40% британцев. Российские врачи, узнав о такой статистике, воскликнули: «Да у них еще хуже! Где находится сердце, в России точно знают даже дети!»

Намотай на ус

ТРАХЕИТ ЧАСТО ПРОЯВЛЯЕТ СЕБЯ РАННЕЙ ВЕСНОЙ И ПОЗДНЕЙ ОСЕНЬЮ. ОН НЕПЛОХО ЛЕЧИТСЯ СБОРОМ ИЗ ЛИСТЬЕВ МАТЬ-И-МАЧЕХИ, ХВОЩА, ЦВЕТКОВ ПЕРВОЦВЕТА И ПОДОРОЖНИКА. НАСТОЙ ПРИНИМАЮТ В ТЕПЛОМ ВИДЕ ПО 1/2 СТАКАНА В ДЕНЬ ИЛИ ПОЛОЩУТ ИМ ГОРЛО.

Вирус из салона

Нередко в парикмахерских и салонах вместо красоты можно заполучить вирусные инфекции.

* Заразиться вирусом гепатита В можно во время маникюра, если мастер не соблюдает элементарные правила гигиены.

* Во время педикюра через нестерилизованную пилочку, не очень чистое полотенце или плохо продезинфицированную ванночку можно подхватить грибок.

* Еще один переносчик инфекции — специальные карандаши для остановки крови в случае пореза. В целях безопасности от такой услуги стоит отказаться. Ведь карандаш один, а клиентов много. Гораздо лучше, если при повреждении кожи вам предложат жидкое средство или квасцы в порошке.

* Опасность представляет и процедура чистки лица с использованием металлических инструментов. Для заражения герпесом достаточно, чтобы вирус с капелькой крови осел на инструментах и перешел к следующему клиенту через царапину на коже.

* Стафилококковую инфекцию можно подхватить как в косметическом кабинете, так и в парикмахерской, например, после расчесывания волос инфицированным гребешком.

Учимся просыпаться

Утро для организма как стресс: сигнал будильника, за окном еще темно, сон не уходит, а просыпаться надо... Как научиться это делать правильно?

* Выработайте режим: кто рано просыпается, тот рано и ложится. Поэтому старайтесь не засиживаться за компьютером, книгами или телевизором. Ложитесь пораньше спать — есть мнение, что один час сна до полуночи приравнивается к двум.

* Если вас раздражает звонок будильника, попросите близкого человека будить вас. Если такой возможности нет, поставьте на мобильном телефоне любимую мелодию, под мотив которой вы еще можете полежать и медленно проснуться.

* Не включайте сразу яркий свет — это стресс для организма. Пусть свет горит в какой-нибудь комнате, пока вы будете перемещаться по квартире, собираясь на работу.

* Как только проснетесь — улыбнитесь. Доказано: если человек удерживает на лице улыбку в течение 2-3 минут, организм начинает вырабатывать гормон радости. Хорошее настроение вам гарантировано на весь день!

Пригодится

Боль и одышка — два симптома стенокардии

Большинство приступов развивается, когда человек выполняет тяжелую физическую работу или переоценивает свои возможности, занимаясь в спортзале.

КАКОЙ БЫВАЕТ СТЕНОКАРДИЯ

В зависимости от частоты и особенностей приступов различают несколько видов стенокардии.

*** Впервые возникшая.** Симптомы проявляются в течение месяца, потом либо наступает ухудшение, либо заболевание переходит в стадию стабильной стенокардии.

*** Стенокардия напряжения (стабильная).** Приступы повторяются регулярно после физического или эмоционального напряжения. К сожалению, это может стать предвестником инфаркта миокарда.

*** Прогрессирующая (нестабильная).** Приступы возникают неожиданно, иногда в состоянии покоя и сопровождаются сильной болью за грудиной. Нестабильная стенокардия обычно требует госпитализации больного: это очень опасное заболевание, чреватое инфарктом миокарда.

*** Вариантная.** Как правило, возникает ночью из-за спазмов сосудов. Встречается редко.

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ СТЕНОКАРДИИ

Стенокардия развивается, когда сердечная мышца не получает достаточного количества крови, питательных веществ и испытывает кислородное голодание. При этом появляется резкая боль в груди («крик голодающего миокарда») — она продолжается несколько минут.

Как правило, стенокардия возникает, если коронарные артерии поражены атеросклерозом, т. е. сосуды, питающие сердце, забиты атеросклеротическими бляшками. Реже стенокардия возникает при инфекционных и инфекционно-аллергических поражениях. Если сердцу начинает не хватать кислорода, в сердечной мышце нарушается обмен веществ, а это может вызвать ее омертвение. Резкий и длительный спазм (сокращение) сосудов сердца тоже вызывает приступ стенокардии.

Недостаток кислорода сердечная мышца особенно остро ощущает во время физической нагрузки. Именно по этой причине большинство приступов развивается, когда человек выполняет тяжелую физическую работу или переоценивает свои возможности, занимаясь спортом. Должен восстановиться баланс между потребностью сердца в кислороде и его поступлением, но этого не происходит. Если человек знает меру, он не переступит ее, остановится, отдохнет. Стресс тоже может вызвать спазм сосудов и привести к тяжелым последствиям.

Приступ стенокардии может перерасти в инфаркт. К сожалению, многие люди, особенно мужчины, до последнего не обращают внимания на одышку, боль в сердце, нехватку кислорода и не спешат к кардиологу, считая себя здоровыми. Между тем болезнь прогрессирует.

СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ

Боль и одышка — два постоянных симптома стенокардии. Причем сердечной мышце может остро не хватать кислорода, она будет «кричать» о помощи, а человек при этом будет ощущать лишь незначительную (терпимую) боль в сердце. Ведь сила боли при стенокардии определяется еще и состоянием нервной системы больного, его личным порогом болевой чувствительности. В каждом втором случае боль — первый симптом стенокардии (грудной жабы), а в большинстве случаев — ее постоянный спутник. Безболезненной стенокардия бывает редко.

Для стенокардии характерны приступы давящей, жгучей или сжимающей боли за грудиной, отдающей в левое плечо и в левую руку. Реже боль может быть вверху живота или под ключицей, передаваться в шею, челюсть или даже зубы.

СТАБИЛЬНАЯ И НЕСТАБИЛЬНАЯ

Как правило, при стенокардии напряжения боль возникает на фоне хорошего общего состояния здоровья, во время физических нагрузок, например, при ходьбе или когда человек поднимается по лестнице. Положительные или отрицательные эмоции тоже могут спровоцировать приступ стенокардии. Иногда боль в сердце возникает после обильного обеда. Некоторые сердечники утверждают, что приступы стенокардии у них часто случаются, когда они выходят на улицу в ветреную или холодную погоду.

Стенокардия покоя в отличие от стенокардии напряжения возникает без физической нагрузки, чаще по ночам, но также сопровождается ощущением нехватки воздуха и удушьем.

При легких формах стенокардии боль бывает недолгой — всего 1-5 минут, и проходит после прекращения физической нагрузки или приема нитроглицерина. Удлинение приступа боли говорит о том, что болезнь перешла в более тяжелую стадию и повысился риск развития инфаркта. У кого-то боль продолжается от 5 до 15 минут, а при хронических формах стенокардии — от получаса до часа. Такая длительность приступа как раз и показывает, что очень велик риск получить инфаркт.

Итак, при стенокардии напряжения существует четкая связь между возникновением приступа боли и физической нагрузкой — боль всегда появляется при физических усилиях определенной интенсивности. Для стабильно протекающей стенокардии связь между возникновением боли и интенсивностью физической нагрузки сохраняется долго. Если же человек становится менее выносливым, боль появляется при любом физическом усилии, это говорит о неблагоприятном развитии болезни и называется нестабильной стенокардией.

При безболезненной стенокардии вместо боли может появляться одышка. Бывают нарушения сердечного ритма, но это не постоянный признак стенокардии.

Стабильная стенокардия провоцируется одним и тем же уровнем физической нагрузки. Продолжительность приступа — менее 15 минут. Помогает 1 таблетка нитроглицерина.

Нестабильная стенокардия провоцируется меньшей физической нагрузкой или в покое. Продолжительность приступа — более 15 минут. Нитроглицерин помогает плохо, нужно больше 1 таблетки.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Первое, что должен сделать человек во время приступа стенокардии, — сесть и постараться успокоиться. Второе, не менее важное условие при приступе стенокардии, — прием нитроглицерина под язык (1 таблетка или 2-3 капли 1%-ного раствора на кусочке сахара или на таблетке валидола). Если приступ не удалось снять, через 5 минут надо снова принять препарат. Также можно принять 30-40 капель корвалола (валокордина), настойку пустырника или валерианы. Повышение артериального давления во время приступа стенокардии не должно пугать. Важно снять приступ. Как только он прекратится, давление упадет само по себе. Если все, что мы вам рекомендовали, не помогло, немедленно вызывайте скорую помощь, чтобы предотвратить инфаркт миокарда.

Женское сердце в среднем весит около 220 грамм, мужское немного больше — около 280 грамм.

Разумеется, лучше не допускать приступов стенокардии. Для этого надо регулярно посещать врача, а он должен периодически назначать обследования: ЭКГ, тест на переносимость физической нагрузки, электрокардиограмму, снятую во время физических упражнений с нагрузкой.

Кроме лекарственной терапии при стенокардии выполняют также хирургическое вмешательство. Суженные сосуды могут расширить изнутри — эта процедура называется коронарной ангиопластикой. Она выполняется с помощью специальной трубочки — катетера с баллончиком на конце, под местной анестезией, через прокол артерии в верхней части бедра или на руке. Под рентгеновским контролем баллончик подводят к месту сужения и надувают. Таким образом суженный участок растягивается и кровоток восстанавливается. Если по каким-либо причинам операция невозможна, хирург создает новый путь кровотока в обход закупоренного бляшками участка кровеносных сосудов. Эта операция называется аортокоронарным шунтированием.

Д. Ф. Гаврилов, кардиолог, врач высшей категории

Рецепты народной медицины

ЧУДО-НАСТОЙКА РАНЫ ЗАЖИВЛЯЕТ

Наполните наполовину 250-граммовую баночку набухшими тополиными почками и доверху залейте водкой. Закройте полиэтиленовой крышкой и поставьте на неделю в темное место. Смазывайте пораженное место как следует каждый день и сверху накладывайте чистую повязку. Такая настойка не обжигает раны как йод.

КОМПРЕССЫ ОТ ПОДАГРЫ

Измельчите 5 крупных зубчиков чеснока и половину луковицы. Срежьте лист алоэ (лучше всего взять алоэ, у которого много колючек), возьмите небольшой кусочек пчелиного воска (размером с перепелиное яйцо) и сложите все в кастрюльку. Добавьте в смесь 1 ст. ложку топленого масла, поставьте на медленный огонь и варите до закипания. Потом подержите на огне еще минуту, снимите и все как следует растолките и перемешайте. Охладите и сделайте на ночь компресс.

НАСТОЙКА ТРЁХ БЕЛЫХ ЦВЕТКОВ ОТ БОЛЕЙ В СУСТАВАХ

Три белых цветка — это каштан, сирень и акация, которые цветут в разное время. Первым цветет каштан. Соберите его цветки, измельчите их и заполните бутылку на 1/3 объема. Залейте водкой так, чтобы она чуть-чуть покрывала цветки. Потом зацветает белая сирень. Так же измельчите цветки и заполните ими ту же бутылку еще на 1/3 объема. Долейте водку так, чтобы покрыть цветки. И наконец, акация. Наполните доверху бутылку ее измельченными цветками и залейте водкой по горлышко. Настаивайте 10-15 дней, процедите. Полученную настойку используйте для компрессов и натираний больных суставов. При растирании настойка будет пениться как шампунь.

Пригодится

* Если боль в сердце появилась во время психоэмоциональной или физической нагрузки и не прекращается в течение 1-2 минут в состоянии покоя, надо сразу же положить под язык 1 таблетку или капсулу нитроглицерина. Поскольку слизистая рта хорошо снабжена сосудами, лекарство в течение нескольких минут практически полностью рассасывается и попадает в кровь.

* Если боль возникла внезапно в состоянии покоя, надо также принять нитроглицерин.

* Если вы принимаете нитроглицерин впервые, лучше ограничиться половиной дозы (1/2 таблетки), так как не исключена вероятность повышенной чувствительности к препарату. Половину таблетки лучше принимать и пожилым людям, у которых с возрастом повышается склонность к обморокам.

* Если через 1-2 минуты боль не прекратилась, надо срочно вызвать скорую, так как затянувшийся приступ стенокардии может быть признаком инфаркта миокарда.

■ ПРИ АРИТМИИ 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ЦВЕТКОВ ВАСИЛЬКА СИНЕГО ЗАЛЕЙТЕ 200 МЛ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 1 ЧАС, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 10-15 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ ПРИ ГИПЕРТОНИИ СМЕШАЙТЕ ПО 1 СТАКАНУ МЕДА, СОКОВ МОРКОВИ, ХРЕНА И 1 ЛИМОНА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ СМЕСИ ЗА 1 ЧАС ДО ЕДЫ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ – 2 МЕСЯЦА.

1. Постарайтесь понять причину недомогания. Что было накануне: переели, перепили, посидели на холодном? Чаще всего болезненные симптомы заболеваний связаны с охлаждением, заражением воздушно-капельным путем и проявляются на первые-вторые сутки.
2. Не используйте «любимое» лекарство на всякий случай при любых недомоганиях.
3. Не принимайте несколько лекарств сразу или подряд. Они действуют не только на болячку, но и друг на друга.
4. Не пейте лекарства в максимальной дозировке, начинайте с малых рекомендуемых доз. Прочитайте в инструкции, когда можно повторить прием.
5. Если через день-два улучшения нет, надо идти к специалисту. Если возникают новые симптомы, сразу же прекращайте прием лекарств.
6. Если возникла никогда прежде не случавшаяся проблема со здоровьем, никаких лекарств лучше не пить. Даже простые обезболивающие и противовоспалительные могут смазать картину болезни.
7. Поспешите к врачу, если:
   * потеряли или помутилось сознание;
   * если вдруг онемела какая-то часть тела;
   * впервые случились перебои в работе сердца (аритмия);
   * при острой боли в груди или животе.

Любимое лекарство

ЧТОБЫ САМОЛЕЧЕНИЕ НЕ ПРИНЕСЛО ВРЕДА.

Чтобы суставы были эластичными

Тщательно перемешайте 2 ст. ложки тополиных почек и 2 ст. ложки спирта и настаивайте в стеклянной банке в темном месте 1 неделю. Отожмите почки через марлю, а жмых тщательно разотрите деревянной толкушкой. Затем жмых перемешайте со свиным салом в пропорции 2:1 (сало должно быть несоленое). Мазью смазывайте суставы на ночь, обернув чем-нибудь теплым. Мазь храните в холодильнике не более года.

Сергей Владимирович Седнев, Железногорск, Красноярский край

Здоровье улучшилось, руки и колени перестали болеть

У меня несколько лет был геморрой. Чем я только не лечилась! И разные свечи в аптеке покупала, и народными рецептами пользовалась, но ничего не помогало. Два года назад купила в аптеке медицинский деготь. Смачивала в нем ватку и несколько раз прикладывала к шишкам — они уменьшились, а потом совсем перестали болеть. Простое и эффективное лечение.

Еще у меня болели руки, колени. В одной из газет прочитала о лечении артрита овсом. Купила на рынке ведро овса и стала заваривать его на ночь: 1 стакан овса на 1 л воды. Кипячу ровно час, затем кастрюльку закрываю полотенцем, настаиваю до утра, утром процеживаю через мелкое сито (получается 700-граммовая баночка отвара). Пью его по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды. Здоровье мое улучшилось, руки и колени перестали болеть. Отвар овса также растворяет камни в желчном пузыре, снижает сахар в крови. Думаю, лечение овсом многим доступно.

Живу в деревне, летом хожу босиком, от этого кожа на пятках становится жесткой. Чтобы смягчить кожу, пятки и ступни на ночь смазываю солидолом (его можно купить в аптеке), сверху надеваю целлофановый пакет, носки — и ноги у меня всегда в порядке.

Р. А. Пожидаева, с. Пичуга, Волгоградская обл.

Попарьте ноги в горячем настое

Листья и стебли топинамбура мелко порубите, залейте кипятком, дайте настояться. В горячем настое хорошенько попарьте ноги, затем вытрите их насухо и наденьте шерстяные носки. Один и тот же настой можно использовать 4 раза, разогревая его перед каждой процедурой до нужной температуры. Облегчение наступает очень быстро, буквально после 2-3 процедур. Лечение лучше проводить на ночь.

Е. П. Семенова, Ставрополь

ЧЕМ ТИШЕ СИДИТ РЕБЕНОК В СОСЕДНЕЙ КОМНАТЕ, ТЕМ СТРАШНЕЕ ТУДА ЗАХОДИТЬ.

Полезно знать

● **От гастрита** смешайте в равных частях мяту, листья подорожника большого, пустырник и цветы ромашки. С вечера 2 ст. ложки смеси в термосе залейте 3 стаканами кипятка и настаивайте ночь. Утром процедите настой через марлю, слегка подогрейте и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 1 месяц.

● **При начинающейся бронхиальной астме** подсушите и разотрите в порошок скорлупу 10 сырых куриных яиц. Смешайте порошок с соком 10 лимонов и поставьте в темное место на 10 дней. После этого состав отожмите и поместите в другую посуду. Приготовьте второй состав: 10 яичных желтков смешайте с 10 ст. ложками сахара, залейте 0,5 л коньяка и тщательно перемешайте до растворения сахара. Затем смешайте оба состава и принимайте по 30 г 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 2 порции лекарства.

● **От артрита коленных суставов** 1 ст. ложку пивных дрожжей растворите в 1/2 стакана теплой воды, добавьте 2 ст. ложки соли и рисовой муки — должна получиться паста, по консистенции напоминающая густую сметану. Нанесите ее на плотную мокрую хлопчатобумажную салфетку и приложите к больному месту. Закрепите широким бинтом и держите 2 часа.

Рецепты народной медицины

БОЛЬНЫМ ВЕНАМ ПОМОЖЕТ КАЛИНА

Свежие ягоды калины разотрите в кашицу, обильно смочите ею льняные тряпочки и на ночь сделайте компрессы. Внутрь употребляйте сок калины с медом по 2 ст. ложки 3-4 раза в день (на 0,5 л сока — 2 ст. ложки меда). Если при этом появится изжога, хорошо пожевать 1 чайн. ложку зерен пшена. Курс лечения — 40 дней.

МАСЛО ШИПОВНИКА ОТ ЯЗВ

Из ягод сушеного шиповника удалите семена, измельчите его в кофемолке и смешайте с подсолнечным нерафинированным маслом: на 1 л масла — 3 ст. ложки ягод. Настаивайте в прохладном месте 2 недели. Масло можно не процеживать. Храните в темной, плотно закрытой бутылке в темном сухом прохладном месте. Маслом шиповника можно заправлять салаты, а при язвах и кровотечениях пить по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды.

Сначала мне поставили диагноз ревматизм, а потом ревматоидный инфекционный полиартрит

В семь лет перенесла грипп, который дал осложнение на суставы. Сначала мне ставили диагноз ревматизм, а потом ревматоидный инфекционный полиартрит. И вот уже 40 лет со мной моя болячка. В больницу ложиться не хочу, так как сразу посадят на гормоны, а от них появится целый букет болячек. Поэтому нашла свои методы облегчения боли, хотя какое там облегчение... И врагу не пожелаешь таких страданий! Приходится быть оптимисткой, пробую лечиться рецептами читателей «Айболита» и много придумываю сама. Ведь надо жить! А недавно решила посидеть на рисовой диете, она якобы выводит из организма лишние соли. Ну и сбросить несколько лишних килограммов не помешает. Рисовая диета понравилась, но есть одно но: рис должен быть неочищенный (коричневый). По сравнению с белым рисом в нем содержится больше витамина В. И еще важно: не добавлять в рис соль и специи — они разжигают аппетит. Единственное, что можно добавить, — кинзу. И надо в день пить не меньше 1,5 л воды.

Предлагаю меню на неделю. Переносится эта диета легко. В день надо съедать 200 г риса (вес сырой крупы), разделив его на 3 приема. Можно сварить рисовую кашу, добавить в нее сухофрукты, затем съесть яблоко и выпить чашку зеленого чая. На обед к рису добавить тушеные или отварные овощи — сладкий перец, кабачки, баклажаны, морковь. На первое можно приготовить овощной бульон или вегетарианские щи. На ужин можно позволить себе овощной салат и обязательно небольшую порцию риса. Если захочется сладкого, то лучший вариант — сухофрукты и орехи.

Галина Викторовна Высоцкая, с. Гилево, Алтайский край

ПЕСНЯ — ЭТО КОГДА КЛАДУТ НА МУЗЫКУ СЛОВА, ПОПСА — ЭТО КОГДА КЛАДУТ И НА МУЗЫКУ, И НА СЛОВА.

Куриная слепота

ГЛАВНОЙ ПРИЧИНОЙ КУРИНОЙ СЛЕПОТЫ СЧИТАЕТСЯ НЕДОСТАТОК В ПИЩЕ ВИТАМИНА А.

Куриная слепота (гемералопия) — это расстройство зрения, при котором человек начинает плохо видеть в темное время суток или в темном помещении. Кроме того, могут возникнуть проблемы с восприятием синего и желтого цветов.

Иногда болезнь связана с наследственностью или перенесенными в детстве корью, ветряной оспой, а также недоеданием, малокровием. Может возникнуть у женщин во время беременности как осложнение после краснухи, герпеса, а также развиться в результате токсических воздействий на организм. Когда снижение сумеречного зрения вызвано другими причинами — поражением сетчатки или глаза, то проводится лечение основного заболевания. Но главной причиной куриной слепоты считается недостаток в пище витамина А.

Для профилактики лечения куриной слепоты рекомендуется употреблять продукты, богатые витамином А: морковь, шпинат, салат, зеленый лук, абрикосы, черную смородину, крыжовник, а также молоко, сливочное масло, сыр, сливки, яичный желток, икру. Из круп полезно пшено. Чувствительность ночного зрения повышает лимонник китайский.

* Лучшим средством борьбы с куриной слепотой считается печенка. Народные целители рекомендуют сварить много говяжьей или бараньей печени, а затем наклониться над ней и накрыться одеялом так, чтобы весь пар из кастрюли шел в лицо и глаза. Уже после трех прогреваний наступает улучшение. Кроме того, надо есть вареную говяжью или бараньюю печень ежедневно в течение 2-3 недель.

* Возьмите цветки василька синего и сделайте настой: 2 чайн. ложки лепестков настаивайте в 200 мл кипятка в течение 2 часов, профильтруйте через плотную ткань и с теплым настоем делайте примочки.

А. Н. Горелов, окулист, врач I категории

На приёме у терапевта

Спрашивали? Отвечаем

Прикинь на себя

ПОЧЕМУ ГОЛОВА КРУЖИТСЯ?

У меня по утрам бывает сильное головокружение, стоит только подняться с постели. Потом все проходит. Что это может быть и стоит ли беспокоиться?

Игорь Васильевич, Омск

С головой шутить нельзя! Утреннее вертиго (так называют головокружение) при перемене положения тела — это серьезный сигнал, даже если больше ничего не беспокоит. Такое бывает при заболеваниях вестибулярного аппарата, нарушениях в позвоночнике, в частности в шейном отделе. Нет ли у вас в дополнение к головокружению шума в ушах, заложенности или снижения слуха с одной стороны? Такое состояние характерно для болезни Меньера (заболевание внутреннего уха). Чтобы избавиться от проблемы, вам надо обратиться за консультацией к неврологу или отоневрологу.

НОЧЬЮ НЕМЕЮТ ПАЛЬЦЫ РУК

По ночам у меня стали неметь пальцы рук. Днем чувствую себя нормально. Отчего такое происходит и как это лечить?

И. В. Логинов, Воронеж

Самая распространенная причина подобных ощущений — проблемы с позвоночником: остеохондроз шейного и грудного отделов. Нередко онемение пальцев рук ощущается при сдавливании среднего нерва (он находится в области запястья) — синдром запястного канала. Провоцировать защемление нерва в этом случае может длительная работа за клавиатурой компьютера. Вызывать боль и ощущение онемения в пальцах может и полинейропатия, при которой поражаются периферические нервные волокна кистей. Пальцы могут неметь также из-за нарушения кровообращения. И наконец, боль в пальцах может сигнализировать о симптомах артрита. Поэтому необходимо выяснить истинную причину болей, а для этого пройти комплексное обследование у терапевта, невролога, ревматолога и флеболога.

СКОЛЬКО ДНЕЙ БУДЕТ ТЕМПЕРАТУРА?

Как долго может держаться высокая температура при ОРВИ?

Е. С. Перцева, Московская обл.

В большинстве случаев сильный жар наблюдается в первые 2-3 дня. Если прошло больше времени, а температура по-прежнему высокая, это может быть признаком осложнения гриппа. Обязательно обратитесь к врачу.

ОТЧЕГО УВЕЛИЧИЛАСЬ СЕЛЕЗЁНКА?

Меня мучила боль в животе, которая отдавала в левое плечо. Пошел к врачу, и тот обнаружил у меня увеличение селезенки. Что могло стать причиной и опасно ли это?

И. Н. Емельянов, Архангельск

Селезенка является своеобразным резервуаром, депо крови. В случае необходимости она сокращается и выбрасывает свои запасы в общий кровоток. Увеличение селезенки — это реакция на какое-то заболевание. Чаще всего причиной увеличения этого органа становятся аутоиммунные заболевания, острые инфекции, болезни печени, крови или болезни самой селезенки. Иногда причинами ее увеличения могут быть травмы, опухоли. Увеличенной селезенка считается, если ее размер превышает 12 см. Чтобы выяснить причину увеличения селезенки, надо пройти УЗИ и компьютерную томографию. Ни в коем случае не оставляйте это без внимания. Мало того что заболевание, вызвавшее увеличение селезенки, может быть очень серьезным, и еще может произойти разрыв селезенки. А это приводит к внутреннему кровотечению, что опасно для жизни.

В. Н. Боярская, терапевт, врач I категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у гастроэнтеролога

Изжога: горько-кислая жизнь

У меня много лет хроническое заболевание сосудов. Приходится лечиться в стационаре, но стоит мне оказаться на больничной койке, как начинается изжога. Она мучает меня в течение дня. Стоит что-то съесть, как сразу появляются неприятное жжение по ходу пищевода и горечь во рту. Ночью просыпаюсь, чтобы попить воды или молока. Вроде бы ерунда, но ни о чем не могу думать, раздражаюсь по пустякам. Конечно же, дело не в больничной койке, а в чем-то другом. Первое, что вызвало у меня подозрение, — это больничная пища: наверное, изменился характер питания, хотя стол диетический, без жареного и острого. Просил родственников приносить еду из дома — не помогло. Врач, узнав о проблеме, отменил назначенные препараты, и что бы вы думали — изжоги как не бывало! Но ведь мне нужно их принимать. Что делать, не знаю...

Андрей Петрович Арутюнов, Томск

ЧТО ТАКОЕ ИЗЖОГА

Изжога — признак неблагополучия в работе пищевода. По тем или иным причинам содержимое желудка попадает в пищевод и раздражает его стенки, а иногда и вызывает воспаление слизистой оболочки. Вместо чувства жжения при изжоге некоторые люди испытывают чувство давления, распирания, тепла или комка. Изжога может быть при любой кислотности желудочного сока, но чаще всего при повышенной.

От изжоги сделайте компресс: сок 1/2 лимона вылейте в стакан воды, смочите раствором салфетку и прикрепите ее на подложечную область.

ЧТО МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ ИЗЖОГУ

*** Переедание.** Обилие пищи заставляет желудок сильно растягиваться. Клапан не справляется со своей запирательной функцией и начинает пропускать кислоту, выделившуюся для переваривания пищи. К тому же при переедании кислоты выделяется больше, чем необходимо для переваривания пищи.

*** Периодическая изжога возникает от газированных напитков, цитрусовых, томатов, шоколада, крепкого чая и кофе, свежеиспеченного хлеба и пирогов.** Эти продукты понижают тонус клапана между пищеводом и желудком, в результате содержимое желудка попадает в пищевод, вызывая изжогу.

*** Острые приправы** в больших количествах раздражают слизистую желудка, способствуя повышению выработки кислоты в нем и расслаблению клапана.

*** Избыточный вес, тугие пояса, поднятие тяжестей** повышают внутрибрюшное давление. Это, в свою очередь, способствует возникновению изжоги.

*** Беременность.** Изжога и отрыжка часто отравляют жизнь беременным, но волноваться не стоит: накануне родов они появляются все реже, а после рождения ребенка исчезают совсем.

*** Сон после еды.** Не ложитесь сразу после еды, кислота затечет в пищевод.

*** Неврозы,** сопровождающиеся тревогой, также могут стать причиной изжоги.

*** Прием сразу нескольких лекарственных препаратов** нередко сопровождается чувством изжоги. Это побочное действие аспирина, индометацина, ортофена и других нестероидных противовоспалительных препаратов, поскольку они усиливают выработку кислоты в желудке и способствуют забросу кислого содержимого в пищевод.

ТОЛЬКО БЫ НЕ ПРОПУСТИТЬ СЕРЬЕЗНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ!

Упорная, неоднократно повторяющаяся изжога — повод обратиться к врачу. Дело в том, что она может быть признаком серьезного заболевания желудка или пищевода. Какого именно?

*** Гастрит.** При обострении хронического гастрита помимо изжоги появляется чувство давления, распирания, иногда тупая боль в верхней части живота и неприятный привкус во рту.

*** Язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки.** Изжога нередко появляется при обострении этих хронических недугов. Заподозрить язву желудка или двенадцатиперстной кишки можно при болях в подложечной области, если появляются «голодные» боли в области желудка по утрам до приема пищи или после еды в правом верхнем квадрате живота. Обострение язвенной болезни может привести к серьезным осложнениям в виде прободения язвы или кровотечения, поэтому, если есть какие-то сомнения насчет своего здоровья, лучше, не затягивая, сделать эзофагогастродуоденоскопию.

*** Гастроэзофагальная рефлюксная болезнь** — самое распространенное заболевание желудочно-кишечного тракта. При этом кислое содержимое желудка забрасывается в нижнюю треть пищевода. У каждого десятого больного кислый рефлюкс комбинируется со щелочным, то есть в пищевод одновременно забрасывается и желудочное содержимое, и содержимое двенадцатиперстной кишки.

Обнаруживается эзофагит с помощью эндоскопического исследования. Признак неблагополучия пищевода — всем знакомая изжога. Наиболее характерным симптомом является боль чуть ниже проекции солнечного сплетения, появляющаяся вскоре после еды. Боль усиливается при наклонах. Часто она появляется в области грудной клетки, и человеку кажется, что это болит сердце.

По статистике, если человек страдает синдромом сонного апноэ, то вероятность развития у него эзофагита повышается до 76%. Ученые опробовали на больных эзофагитом классический метод лечения синдрома сонного апноэ — во время сна на лицо пациента надевают специальную маску, в которой создается повышенное давление воздуха. Лечение оказалось эффективным.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

* Нам часто не хватает времени на еду днем, и мы до отказа набиваем желудок поздним вечером, а это вредно. В течение дня надо обязательно выкраивать время на еду.

■ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАЛИ, ЧТО 48% БОЛЬНЫХ ИЗЖОГА МЕШАЕТ ЕСТЬ, У 16% — ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ, У 9% — С РАБОТОЙ, У 12% — С ЗАНЯТИЯМИ СПОРТОМ.

■ БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ НЕ ДОГАДЫВАЕТСЯ, ЧТО ИЗЖОГА — СИМПТОМ ГАСТРОЭЗОФАГАЛЬНОЙ РЕФЛЮКСНОЙ БОЛЕЗНИ.

Старайтесь есть немного, но часто. Если нужно плотно поесть, пейте во время еды воду небольшими глотками. Вода смоет кислоту со стенок пищевода. Пить желательно простую воду или минеральную без газа. Углекислый газ повышает кислотность желудочного сока.

* Питаться важно не только регулярно, но и правильно. Исключите из рациона продукты, богатые жиром: сливочное масло, торты и пирожные. А вот белка должно быть больше — это нежирные мясо, рыба или птица. Готовить их надо не жареными, а отварными. По возможности откажитесь от крепкого чая, кофе, шоколада. Не рекомендуется есть много цитрусовых, томатов, лука и чеснока. Избегайте всего, что содержит ментол или мяту — они тоже могут спровоцировать изжогу.

Если очень хочется есть, залейте 1 ст. ложку нарезанной петрушки и 2 ст. ложки мяты 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут, процедите и выпейте залпом. Эффект длится 1-2 часа.

* Сахарозаменители также могут стать причиной изжоги.

* Не злоупотребляйте спиртными напитками, ограничьте употребление пива, лимонада, молочных коктейлей, шипучих вин и других напитков, от которых в желудке могут скапливаться газы. Оладьи, бисквиты, суфле и взбитые сливки — не на пользу.

* Не носите туго облегающую тело одежду. Ослабьте тугой пояс, замените ремень на подтяжки.

* Сбросьте лишний вес — это избавит не только от жировых складок на животе и тяжести в ногах, но и от изжоги.

* Если чувствуете потребность полежать после еды, поднимите изголовье, приподняв подушку на 10-15 см. Хотя... Привычка спать или лежать сразу после еды — вредная и обычно заканчивается ожирением.

* Если причиной изжоги является невроз, то помогут психотерапевт или психолог.

* Если вам выписывают лекарство, обязательно поинтересуйтесь, как оно действует на желудок.

* Не поднимайте больших тяжестей, особенно если это связано с напряжением мышц живота. Женщинам не стоит носить сумки с продуктами, вес которых на обе руки 10 кг.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ИЗЖОГИ

Если наши рекомендации не помогают и изжога продолжает мучить — идите к врачу. Детальное обследование поможет выявить заболевания желудочно-кишечного тракта. А врач-гастроэнтеролог подберет лечение. Как правило, назначаются препараты, называемые антацидами. Это «Маалокс», «Алмагель», «Фосфалюгель», «Викалин» и другие. Обычно их принимают при появлении изжоги и на ночь. Длительный бесконтрольный прием антацидов может привести к возникновению запоров или поносов, рвоты и других побочных эффектов. Поэтому, перед тем как начать прием лекарств-антацидов, проконсультируйтесь с лечащим врачом. Не все антациды безопасны для приема. В США врачи настаивают на запрещении продажи «Цизаприда» — популярного лекарства от сильной изжоги. В российских аптеках «Цизаприд» продается под несколькими коммерческими марками: «Координакс», «Циса́п», «Цисалид».

Ю. Д. Бурляев, гастроэнтеролог, доктор медицинских наук

Не навреди!

● Не «заливайте» изжогу молоком и тем более содой, иначе сработает синдром рикошета. Да, сода резко снижает кислотность, но в ответ на это желудок с большей агрессией начинает вырабатывать соляную кислоту, и изжога усиливается. А молоко стимулирует выработку кислоты в желудке и провоцирует приступ изжоги.

● Питаться важно не только регулярно, но и правильно. Исключите из рациона продукты, богатые жиром: сливочное масло, торты и пирожные. А вот белка должно быть больше — это нежирные мясо, рыба или птица. Готовить их надо не жареными, а отварными. По возможности откажитесь от крепкого чая, кофе, шоколада. Не рекомендуется есть много цитрусовых, томатов, лука и чеснока. Избегайте всего, что содержит ментол или мяту, — они тоже могут спровоцировать изжогу.

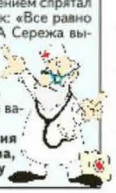
Из почты «Айболита»

Врач убрал таблетки: «Всё равно он не выживет...»

А СЕРЕЖА ВЫЖИЛ БЛАГОДАРЯ БОГУ И ЦЕЛИТЕЛЮ ПАНТЕЛЕЙМОНУ.

Лет пятнадцать тому назад я работала в туберкулезном диспансере. У нас лежал один наркоман. Привезли его из мест лишения свободы. Кроме туберкулеза легких у него была язвенная болезнь желудка. У бедняги она часто обострялась, и тогда отменялось все лечение противотуберкулезными препаратами. Парню прописывали диеты и обезболивающие. Однажды в пятницу вечером, когда врачи разошлись по домам, у больного начались боли в желудке. Как всегда ему сделали обезболивающий укол, и парень уснул. Такой же приступ повторился в субботу и в воскресенье. И только в понедельник, когда обезболивающие перестали помогать и больной начал терять сознание, к нему вызвали врача. Срочно сделали рентген, который показал прободение язвы желудка. Парня отправили в районную больницу, там прооперировали, но... время было упущено. Поздно прооперировали. По статистике, больной, прооперированный спустя 12 часов после прободения язвы, обречен на смерть. Чтобы спасти парня, из туберкулезного диспансера в районную больницу отправили ящик самых жизненно необходимых медикаментов. И вот во вторник пришла я на работу и спросила у коллег: «Как там Сергей?» Мне ответили, что ему плохо, не может сделать даже глотка воды, мучает постоянная рвота. Отпросилась я с работы, зашла домой, взяла соборное масло (я соборовалась в пост перед Пасхой), крещенскую воду и пошла к нашему больному. Он находился в реанимации, но меня пропустили (я раньше там работала, поэтому меня знали). Сережа выпил ложку крещенской воды, а сам говорит: «Зачем? Опять начнется рвота», но я настояла. Рвоты не последовало. Тогда он выпил чайную ложку соборного масла — тоже не было рвоты. Я оставила воду и масло дежурившей у постели Сергея матери и посоветовала давать понемногу, если не будет рвоты. На следующее утро я опять заглянула к Сергею. За ночь он выпил всю воду и масло (воды было 1 л, а масла 100 г) и ни разу его не вырвало. Он попросил еще воды и сказал: «Какая она вкусная!» Я пошла в церковь целителя Пантелеймона, поставила свечку, как могла помолилась и попросила помощи у Бога. Набрала святой воды, вернулась к Сереже и... устроила в отделении грандиозный скандал. Оказалось, все медикаменты, которые мы передали из тубдиспансера для нашего больного, завотделением спрятал у себя, объяснив так: «Все равно он не выживет...» А Сережа выжил благодаря Богу и целителю Пантелеймону. Люди, не забывайте Бога, молитесь ему! По вере вашей воздастся вам!

Анастасия Ивановна Букина, Ростов-на-Дону



Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Лечебная гимнастика

При поражении лицевого нерва

Упражнения рекомендуется проводить 2 раза в день, сидя перед зеркалом для контроля и симметричности движений. Причем без большого напряжения, спокойно, не торопясь, не утомляя работающие группы мышц.

* Спокойно расслабьте мышцы лица, закройте и откройте глаза.
* Поднимите брови вверх — 3 раза.
* Сведите брови — 3 раза.
* Прищурьтесь — 3-4 раза.
* Произнесите «о-и, о-и» — 5 раз.
* Произнесите «у-и, у-и» — 5 раз.
* Поднимите верхнюю губу — 2-3 раза.
* Оскальте верхние зубы — 3 раза.
* Оскальте нижние зубы — 3 раза.
* Оскальте верхние и нижние зубы вместе — 3 раза.
* Улыбайтесь. Если симметрично не получается, то поочередно оттягивайте углы рта кнаружи.
* Произнесите звук «р» — 3 раза.
* Произнесите «в», «б» — 3 раза.
* Оттяните книзу крылья носа, сузьте ноздри — 3 раза.
* Произнесите звук «ф» — 3 раза.
* Подуйте на палец.
* Свистните — 2 раза.
* Как бы наполните рот водой, надуйте щеки и пополощите.
* Поднимите подбородок (нижнюю губу) — 3 раза.
* Вытяните губы трубочкой.
* Произнесите «тпру» — 3 раза.
* Вберите воздух в себя через суженные губы — 2-3 раза.
* Сделайте плаксивые движения.
* Легко растирайте здоровую сторону лица вниз, больную — вверх.
* Вытяните язык, сделайте его широким, затем узким.
* Помассируйте языком больную и здоровую щеки изнутри.

P. S. Больной человек должен стараться кушать больной стороной, лежать на больной стороне, слегка придерживая подушкой щеку вверх. Очень важно научиться расслаблять мышцы здоровой стороны и постоянно помнить об этом в течение всего дня.

Методика разработана в НИИ нейрохирургии им. Н. Н. Бурденко

ОТ ЗАПОРОВ 2 СТ. ЛОЖКИ СВЕЖЕЙ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ БОТВЫ РЕДИСА ЗАЛЕЙТЕ 200 МЛ КРУТОГО КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ ЧАС. ПРОЦЕДИТЕ ЧЕРЕЗ СЛОЖЕННУЮ В НЕСКОЛЬКО СЛОЕВ МАРЛЮ И ПЕЙТЕ ПО 50 МЛ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПОСЛЕ ЕДЫ.

Рецепты народной медицины

МОРКОВНОЕ МАСЛО ДЛЯ КОЖИ И ЖЕЛУДКА

Морковь очистите, натрите на мелкой терке и залейте подсолнечным нерафинированным маслом: на 1 часть моркови — 3 части масла. Варите на водяной бане 2 часа на самом слабом огне, затем остудите, слейте в темно-коричневую бутылку с плотной пробкой и храните в холодильнике. Маслом можно смазывать ссадины, трещины, царапины, цыпки на руках и ногах, втирать в кожу головы при облысении, для лучшего роста волос. А при упорных запорах и язве желудка пить по 1 ст. ложке (полным людям) или по 1 чайн. ложке (худым и детям) 2 раза в день до еды — утром и вечером, а также заправлять салаты.

БАНАНОВЫЙ КВАС ОТ ПАРАЗИТОВ

3 стакана хорошо вымытых и мелко нарезанных бананов шкурок засыпьте 1 стаканом сахара, добавьте 1 чайн. ложку сметаны. Залейте все это 2 л воды, настаивайте в прохладном месте 3 недели — квас готов. Принимайте утром натощак по 1/2 стакана, пока не закончится весь квас. Готовить такое снадобье надо раз в месяц.

ОБЛЕПИХОВЫЕ КОМПРЕССЫ ОТ УВЕЛИЧЕННОЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Ватным тампоном нанесите облепиховое масло на место увеличенной железы. Далее поверх масла намажьте йод. Сделайте небольшую повязку из бинта, плотно обмотайте шею целлофаном, затем — теплым шарфом и ложитесь спать. Утром снимите повязку (йод должен впитаться в кожу). Такие повязки делайте в течение 10 дней на ночь. При правильном лечении щитовидка должна перестать вас беспокоить.

ИНЖИРНАЯ НАСТОЙКА ПРИДАСТ СИЛ

После тяжелой болезни, при истощении, анемии поможет укрепляющий напиток: 1 кг сухих измельченных плодов инжира залейте 1 л кагора и 1 л яблочного уксуса. Настаивайте сутки, затем поставьте на огонь, доведите до кипения и варите в закрытой посуде на слабом огне 30 минут. Охладите, процедите и принимайте по 1/3 стакана перед обедом и ужином, пока не закончится.

Опасное сочетание *Прикинь на себя*

Болезнь печени плюс...

КАК БЫТЬ, ЕСЛИ БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ СОЧЕТАЮТСЯ С ДРУГИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ?

ПРИ КАШЛЕ СВАРИТЕ ЛИМОН, ОТОЖМИТЕ СОК, ДОБАВЬТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ГЛИЦЕРИНА. ДОЛЕЙТЕ МЕД ДО КРАЕВ СТАКАНА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 2 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ И НА НОЧЬ. ПО МЕРЕ УМЕНЬШЕНИЯ КАШЛЯ СОКРАТИТЕ ЧИСЛО ПРИЕМОВ СМЕСИ.

...гипертония

Многие гипертоники с заболеваниями печени стараются пить как можно меньше таблеток, чтобы пощадить больную печень. Но гипертония — не менее опасное заболевание, чем гепатит или ожирение печени. Опытный врач может подобрать подходящее лечение. Гипертоники также обязательно должны курсами принимать препараты, защищающие печень от лекарственной нагрузки.

Гипертоникам с больной печенью поможет и фитотерапия. И для печени, и для нормализации артериального давления полезны изюм, черноплодная рябина, черешня, черная смородина, курага, арбузы. Вместо обычного чая и кофе желательно пить отвары плодов шиповника, боярышника, а также чаи из перечной мяты и листьев мелиссы.

...камни в желчном пузыре

Желчнокаменная болезнь — прямая угроза для здоровья печени. Ведь если маленький камешек сдвинется с места и закупорит проток, желчи будет некуда деваться. Появится желтуха, а клетки печени станут быстро разрушаться. Так что не стоит затягивать с операцией по удалению камней. В некоторых случаях с проблемой можно справиться и без помощи хирургов. Сейчас есть много препаратов с двойным действием: они разжижают желчь, растворяя песок в желчном пузыре, и при этом защищают от повреждения печень.

Кроме того, при сочетании гепатита с желчнокаменной болезнью желательно отказаться от сборов из лекарственных трав с желчегонным действием. Они заставляют печень работать с удвоенной силой, вырабатывая желчь. Перегрузка клеток печени может привести к их гибели, а также возрастает вероятность попадания мелких камней в протоки.

При таком сочетании заболеваний очень важно правильное питание. Есть нужно 4-6 раз в день, ужин должен быть легким. Все продукты желательно употреблять в теплом виде. Нежелательно есть жирную свинину, икру, мясо гуся и утки, яичный желток и жирные молочные продукты. И для печени, и для состава желчи полезны гречневая, овсяная и другие каши, нежирные творог и кефир.

...боли в спине и суставах

При обострении артроза и остеохондроза часто требуются обезболивающие таблетки из группы нестероидных противовоспалительных средств. Но эти лекарства небезопасны для печени, поэтому чем меньше таких обезболивающих принимать внутрь, тем лучше. Чтобы сократить количество обезболивающих, надо отдавать предпочтение физиотерапевтическому лечению. Правильно подобранные курсы процедур дают и обезболивающий, и противовоспалительный эффект. Ну а если не обойтись без противовоспалительных препаратов, принимайте их в сочетании с таблетками, которые защищают печень, — гепатопротекторами.

При сочетании заболеваний печени с другими недугами не принимайте лекарства без назначения врача!

Важно!

При сочетании заболеваний печени с другими недугами:

* раз в квартал делайте биохимический анализ крови и раз в полгода — УЗИ печени;
* полностью откажитесь от алкоголя;
* не переедайте;
* не голодайте и не соблюдайте строгих диет. Недостаток белков, витаминов и микроэлементов моментально приводит к ухудшению работы печени;
* ограничьте в рационе жирное и жареное;
* ешьте свежеприготовленную и максимально натуральную пищу;
* чем меньше в продуктах будет ароматизаторов, консервантов и красителей, тем лучше для печени.

М. Н. Капралова, гепатолог, врач высшей категории

Суставы лечит ольха

*** При артрите** 2 ст. ложки измельченный коры ольхи или 10 ольховых шишек смешайте с 2 ст. ложками измельченной коры осины и залейте 1 стаканом кипятка. Держите на слабом огне 20 минут, процедите и добавьте в теплый отвар 1/2 стакана водки и 3 ст. ложки растительного масла. Все тщательно перемешайте — лечебная растирка готова. Втирайте ее ежедневно перед сном в больные суставы, укутывая их затем шерстяной тканью.

*** При суставном ревматизме** 2 ст. ложки измельченной коры ольхи залейте 1 стаканом кипятка, доведите до кипения, кипятите 10 минут, затем настаивайте 30 минут, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Или 1 ст. ложку измельченных ольховых шишек залейте 1 стаканом кипятка, укутайте и настаивайте 2 часа. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

*** При подагре** 1 чайн. ложку измельченных шишек ольхи залейте 1/2 стакана водки, настаивайте 2 недели, процедите и принимайте при обострениях по 20 капель настойки 3 раза в день.

На приёме у невролога

Спрашивали? Отвечаем

ПОЧЕМУ БОЛИТ В ПАХУ?

Острая боль в паху появляется каждый раз, как только ступаю на правую ногу или пытаюсь приподнять ее с пола на кровать. Боль внезапно и резко пронзает тело, а потом становится постоянной. Когда сижу, боль затихает. Что со мной?

И. Н. Емельянов, Мордовия

Боль вызвана остеохондрозом позвоночника и радикулитом. При этих заболеваниях хорошо помогают противовоспалительные средства — «Диклофенак», «Вольтарен», «Ибупрофен». Они обладают обезболивающим, жаропонижающим и противовоспалительным эффектом. Также причиной вашего недомогания может быть нейропатия (невропатия) — заболевание периферических нервов, которое вызывает ослабление и потерю чувствительности пораженного участка тела. В этом случае кроме обезболивающих применяется и другое лечение, которое назначает врач.

Иногда такие боли могут вызывать опухоли, патология костно-мышечной системы. Чтобы выявить причину, нужно обязательно обратиться к неврологу, он поставит диагноз. Ну и на некоторое время желательно отказаться от физических нагрузок, не поднимать тяжести и не делать резких движений.

ПОЛИНЕЙРОПАТИЯ — ЭТО НАВСЕГДА?

У меня полинейропатия ног, варикоз, деформация обеих стоп. Прошла курс лечения, но ноги продолжают болеть, щиколотки опухают. Как избавиться от болей? Можно ли делать массаж ног, заниматься зарядкой?

С. В. Коваленко, Орловская обл.

Спешим помочь

Это хроническое заболевание, поэтому лечить его придется всю жизнь. К недугу приводят хронические интоксикации, сахарный диабет, недостаток витаминов (B_1, B_{12}), злокачественные опухоли, эндокринные и ревматологические заболевания. Надо постоянно наблюдаться у невролога и принимать сосудистые препараты. Очень полезны витамины группы В. Тем, кто не страдает от варикоза и кожных заболеваний, рекомендуется массаж ног. В вашем случае он противопоказан, так как у вас есть варикоз. Чтобы избежать появления натоптышей, надо пользоваться ортопедическими стельками, заниматься гимнастикой, делать ножные ванны и пройти курс физиотерапевтических процедур.

Е. П. Бабин, невролог, врач I категории

О зубном камне

Чаще всего камень возникает рядом с десной у шейки зуба и в труднодоступных участках, куда сложно добраться зубной щеткой. В его состав, кроме солей кальция, входят остатки пищи, отмершие клетки, бактерии, соли фосфора и железа.

ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ ЗУБНОГО КАМНЯ

Зубной камень может появиться, если человек:

• совсем не чистит зубы, забывает их чистить регулярно (утром и вечером) или чистит их неправильно;

• пользуется некачественными зубными пастами и щетками;

• привык есть только мягкую пищу;

• жует только одной стороной челюсти (правой или левой);

• страдает нарушением обмена веществ, в первую очередь солевого.

Также причиной отложения зубного камня может стать недостаточно гладкая (шероховатая) поверхность зубов и неправильное их положение.

ЧТО ПРОИСХОДИТ?

Зубной налет (зубная бляшка) начинает образовываться уже через 1-2 часа после чистки зубов. Через 12 часов микроорганизмы образуют твердый каркас из углеводов, прочно прикрепляющийся к поверхности зуба. Под действием бактерий выделяется кислота, способствующая развитию кариеса зубов. Бактерии размножаются, а зубная бляшка растет и опускается все ниже в десневую бороздку.

По мере уплотнения и продвижения зубной бляшки глубже в десневую бороздку доступ кислорода туда прекращается, что приводит к большему размножению бактерий. Зубная бляшка переходит во вторую и третью фазу своего развития — воспаление десен.

ЧЕМ ОПАСЕН ЗУБНОЙ КАМЕНЬ?

Заселенный множеством микроорганизмов зубной налет провоцирует воспалительный процесс в прилегающих десневых участках. Развивается гингивит, воспаленная десна начинает кровоточить при легком прикосновении.

Из-за увеличения выработки слюны камень начинает расти и углубляться все дальше под десну. В местах, где поверхность корня покрыта отвердевшими отложениями, волокна опорного аппарата зуба отмирают. Кость челюсти в этих местах разрушается, образуя пародонтальные карманы. Развивается повреждение всех тканей, окружающих зуб, — пародонтит, который со временем прогрессирует и переходит в более серьезные формы.

КАК РАСПОЗНАТЬ?

Зубной камень, расположенный над десной, виден невооруженным глазом. Камень, сформировавшийся внутри десны, может увидеть только зубной врач при помощи специальных стоматологических инструментов.

Чтобы не осталось сомнений в том, что у вас появились проблемы с зубами, проведите маленький эксперимент. Возьмите ватный тампон, смочите его в растворе йода и протрите им все зубы (ближе к деснам). Имеющийся зубной налет вместе с зубными камнями после этой процедуры проявится как на фотобумаге.

Е. В. Шуваева, стоматолог, врач высшей категории

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ДЕСЕН И ОТБЕЛИВАНИЯ ЗУБОВ МАССИРУЙТЕ ИХ ЯГОДАМИ ЗЕМЛЯНИКИ, РАЗДАВЛЕННЫМИ НА ЗУБНОЙ ЩЕТКЕ.

Тест-диагностика

Ваши зубы в порядке?

За каждый ответ «а» начислите себе 1 балл, за ответ «б» — 2 балла. Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами.

1. Вы стали замечать, что десны иногда кровоточат при чистке зубов?
а) нет; б) да.

2. Реагируют ли зубы на сладкое, кислое, горячее, холодное?
а) нет; б) да.

3. Вы редко простужаетесь, подхватываете гайморит или ангину?
а) да; б) нет.

4 Обычно пользуетесь зубной щеткой дольше двух месяцев?
а) нет; б) да

5. Посещаете стоматолога не реже раза в год?
а) да; б) нет.

6. Страдаете воспалительными заболеваниями суставов или почек?
а) нет; б) да.

7. Есть ли проблемы с обменом веществ?
а) нет; б) да.

8. Всегда ли пользуетесь зубной нитью?
а) да; б) нет.

9. Каждый день едите сладости?
а) нет; б) да.

10. На трех или более зубах у вас уже стояли пломбы к 20 годам?
а) нет; б) да.

11. Правильный ли у вас прикус?
а) да; б) нет.

12. Очень редко после мороженого наливаете чашку горячего чая или, наоборот, съедаете что-нибудь крайне холодное после горячей тарелки супа?
а) да; б) нет

13. Зубочисткой для вас может служить все что угодно — от вилки до булавки?
а) нет; б) да

14. После еды стараетесь если не почистить зубы, то хотя бы тщательно прополоскать рот или пожевать жвачку?
а) да; б) нет.

15. Любите кисломолочные продукты?
а) да; б) нет.

16. Редко перекусываете сухариками, солеными орешками, чипсами?
а) да; б) нет.

17. Частенько грызете семечки, используете свои челюсти в качестве орехоколки?
а) нет; б) да.

18. Страдаете проблемами с пищеварением?
а) нет; б) да

19. Часто испытываете стресс?
а) нет; б) да.

20. Грызть морковку или яблоко терпеть не можете, но зато любите мучное и жирное?
а) нет; б) да.

21. Вы курите?
а) нет; б) да.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

21-24 балла. Вы бережно относитесь к своим зубам. Не исключено, что спустя годы будете сражать прекрасной улыбкой.

25-30 баллов. Внешне все выглядит вполне прилично. Успокаиваться нельзя, кариес и пародонтит не дремлют! Укрепляйте десны с помощью лечебных полосканий.

31-42 балла. Судя по всему, с зубами у вас не все в порядке. Стоматологи научились восстанавливать зубы, даже если один корень остался. Не откладывайте в долгий ящик.

МОЯ ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ

Героиня нашей беседы Людмила Михайловна поделилась с нами своими впечатлениями о скипидарных ваннах «Скипофит», которые начала принимать из-за лишнего веса, а в результате еще и поправила свое здоровье.

Долгое время Людмилу сковывали больные суставы. Очень болело плечо. Рука из-за этого практически не работала. Кроме того, ее страдания отягощал лишний вес в 96 кг, постоянная одышка, высокое давление, отеки. Очень сильно болели стопы.

Людмиле с трудом давалось любое движение. Поход в магазин или хлопоты по дому были для нее настоящей мукой. Врачи предупредили, что кости находятся в таком состоянии, что любой, даже самый незначительный перелом будет очень тяжело срастаться.

«Скипофит» стимулирует кровоток, укрепляет сосуды, помогает нормализовать обменные процессы.

Людмила была настолько напугана, что немедленно решила изменить свою жизнь. Первое, с чего она решила начать, – это похудение. Зарядка и диета стали ее обязательной программой каждый день. Но вес неуклонно держался!

Однажды один знакомый посоветовал Людмиле натуральные скипидарные ванны «Скипофит». Рассказал, что это натуральное средство из сосновой живицы и 21 экстракта целебных трав. Очень хорошо помогает похудеть, т.к. сосновая живица активно способствует расщеплению жировых отложений и нормализует обмен веществ.

Людмила долгое время откладывала прием скипидарных ванн, ей показалось это очень сложным. Но когда с рукой совсем припекло – решилась. Тут же купила в аптеке ванны «Скипофит», внимательно прочла инструкцию и начала принимать.

Аромат хвои, нежное покалывание всего тела... Теплая ароматная ванна стала для Людмилы любимой вечерней процедурой. Нормализовался сон, кожа подтянулась, стала гладкой и шелковистой. А самое главное – плечо перестало беспокоить.

Спустя месяц Людмила начала активно худеть. В результате нормализовалось давление, никакой одышки, про больные суставы вовсе забыла, на пятый этаж чуть ли не бегом поднималась. Перестала часто простужаться. А самое главное – похудела так, что пришлось менять весь свой гардероб.

Около четырех месяцев, не сказать что четко через день, но регулярно Людмила принимала свои любимые скипидарные ванны «Скипофит». Скинула 27 кг и наконец-то привела свой вес в норму. Кожа вся подтянулась, стала гладкая, бархатистая. Заметно помолодела. Все знакомые не узнают, делают комплименты и не верят, что ей уже 65 лет.

Скипофит®

Скидки к 8 Марта до 30%

только при заказе по тел:
8-800-700-03-36
*акция действует до 30.04.13
звонок бесплатный по всей России

Спрашивайте в аптеках вашего города:
Москва: «Ригла» – т. 8-800-777-03-03; **Гексал»** – т. (495) 995-03-03; **«Витафарм»** – т. 661-35-65; **«Самсон-Фарма»** – т. 994-48-68; **«Горздрав»** – т. (499) 653-62-77, **А5»** – т. (495) 612-11-11.
Санкт-Петербург – (812) 703-45-30; **Самара** – (846) 270-54-04; **Хабаровск** – (4212) 43-66-45; **Иркутск** – (3952) 20-31-32; **Тамбов** – (4752) 56-53-44; **Новосибирск** – (383) 202-61-91; **Казань** – (843) 554-54-54; **Кемерово** – (3842) 53-90-90; **Ростов-на-Дону** – (863) 263-05-23; **Магнитогорск** – (3519) 31-74-55; **Наб. Челны** – (8552) 33-59-79, **Н. Новгород** – (8312) 74-01-30, **Уфа** – (347) 252-43-45, **Екатеринбург** – (343) 322-65-47, **Котлас** – (818-37) 26-510, **Волгоград** – (927) 530-98-63.

Косметическое средство. Не является лекарством.

ООО «Триумф Медиа», ОГРН 1117746306372, 123056, г. Москва, ул. Большая Грузинская, д. 42, пом. II

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

РЕКЛАМА Н 1079

Варикоцеле — причина мужского бесплодия

При этой болезни яички недостаточно снабжаются кислородом. Это приводит к запоздалому созреванию сперматозоидов.

Бесплодие у мужчин — такой диагноз ставится при невозможности оплодотворить яйцеклетку. Мужчина это воспринимает очень болезненно. Чаще всего причиной бесплодия у мужчин является варикоцеле.

ЧТО ТАКОЕ ВАРИКОЦЕЛЕ?

Варикоцеле — это варикоз яичковых вен. При таком заболевании температура яичек возрастает до температуры тела. А сперматозоиды могут созревать только при температуре 34-35°С. Понятно, что в этом случае оплодотворение не может происходить.

И еще при варикоцеле яички недостаточно снабжаются кислородом. Это приводит к запоздалому созреванию сперматозоидов.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ВАРИКОЦЕЛЕ?

Мужчина иногда ощущает боль в яичке и небольшую тяжесть в мошонке. Уролог может обнаружить расширение сосудов под кожей мошонки. Для уточнения диагноза врач назначает ультразвуковое исследование. Иногда направляет на анализ уровня половых гормонов в крови. До лечения на основании спермограммы выявляет степень выраженности заболевания.

Но при варикоцеле не всегда чувствуются боль и тяжесть. Нередко заболевание протекает бессимптомно, и мужчина даже не подозревает о проблеме. Поэтому, если супружеская пара не может завести ребенка, мужу имеет смысл проверяться.

Лечение более эффективно, если заболевание обнаружено как можно раньше. Тут зависимость прямая: чем раньше мужчина прооперирован по поводу варикоцеле, тем у него больше шансов стать отцом. Есть информация, что операция улучшает качество спермы, если с момента заболевания прошло меньше 5 лет.

Варикоцеле лечат только хирургическим вмешательством. У разных хирургов различные методы проведения операции, но, как правило, все операции давно отработаны и не вызывают затруднения.

Обычно после операции больной быстро восстанавливается, а на следующие сутки может отправиться домой. По статистике после хирургического вмешательства у 66% больных заметно улучшается качество спермы. И 45% из них в течение года могут похвастаться отцовством.

Ю. Ф. Демченко, уролог, врач высшей категории

В ХОРОШИХ СКАЗКАХ ВСЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ХОРОШО, А В ПЛОХИХ — ЧЕСТНО.

Для вас, мадам

● Тем, кто считает климакс старостью или болезнью: посмотрите на европейских старушек! Они в 75 лет выглядят лучше, чем некоторые наши дамы в 45.

● Во время климакса грудь набухает и болит, живот ноет, все раздражает, и женщина срывается по любому поводу. Достаточно перетерпеть 2-3 года таких мук, чтобы уже навсегда превратиться в ласковую кошечку, которую никакие гормональные перепады не превратят в бушующую мегеру.

● Врачи настоятельно рекомендуют женщинам не отказываться от секса с наступлением менопаузы, утверждая, что даже 70 лет интиму не помеха. Ведь секс тренирует мышцы влагалища так же, как упражнения Кегеля, которые, между прочим, рекомендуют делать по 15-20 минут и каждый день.

От миомы, фибромы, мастопатии

* 3 ст. ложки кукурузных рылец и щепотку зверобоя залейте 1 стаканом воды, кипятите 15 минут, настаивайте 1 час, процедите. Доведите объем до полного стакана и пейте по глотку 4 раза в день. Одну неделю пейте, неделя — перерыв. Курс лечения — 2-3 месяца.

* 2 ст. ложки боровой матки настаивайте в 1 л хорошей водки 2 недели и пейте по 1 чайн. ложке 2 раза в день за 15 минут до еды. Две недели пьете, 5 дней — перерыв. Курс лечения — 3 месяца.

* 1 стакан скорлупок кедровых орешков залейте 0,5 л водки, настаивайте 10 дней и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. На курс лечения надо 2 бутылки настойки. Пейте без перерыва при уплотнениях и других опухолях.

На приёме у гинеколога — *Авторитеты дают советы*

Не так страшен климакс...

ЕСЛИ ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ К КЛИМАКСУ, ТО УДАСТСЯ ИЗБЕЖАТЬ МНОГИХ ПРОБЛЕМ.

Все репродуктивные процессы в женском организме происходят под гормональным руководством. Каждый цикл вырабатываются женские половые гормоны — эстроген и прогестерон, которые имеют свои рецепторы в разных органах: мозге, костях, сосудах, коже. С наступлением менопаузы происходит резкое снижение количества этих гормонов. Это отражается не только на репродуктивной сфере, могут пострадать и другие системы. Отсюда и сердечно-сосудистые заболевания, остеопороз, возрастные нарушения памяти, изменения во внешности. Полностью избежать этого не удастся, но замедлить процесс и как можно дольше сохранить свое здоровье и красоту можно. Что для этого женщине нужно делать?

* После 45 лет надо обязательно сдавать анализ крови на липиды. У женщин не так важны показатели общего холестерина, как этих жиров. Именно они чаще всего виноваты в проблемах с сердцем.

* Надо обязательно исследовать щитовидную железу и уровень сахара в крови. Для этого надо сдавать анализы крови на гормон ТТГ и содержание глюкозы в крови.

* Еще одно важное обследование, которое женщина после 45 лет должна регулярно проходить, — денситометрия. Она нужна для того, чтобы оценить минеральную плотность костной ткани и вовремя диагностировать остеопороз. Начальные стадии этого заболевания можно отследить по состоянию лучевой кости и поясничных позвонков, поэтому именно эти места необходимо обследовать в первую очередь.

* Надо регулярно делать УЗИ органов малого таза и мазки с шейки матки, чтобы исключить онкологию.

* После 40 лет, если ничего не беспокоит, раз в два года надо делать маммографию. А после 50 лет такое обследование должно стать ежегодным.

Ю. Н. Гальченко, гинеколог, врач I категории

ПРИ РАССТРОЙСТВАХ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА, А ТАКЖЕ ВО ВРЕМЯ КЛИМАКСА ПЕЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА СМЕСИ СОКОВ СВЕКЛЫ И ЧЕРНОЙ РЕДЬКИ (1:1) 3-4 РАЗА В ДЕНЬ МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ.

Лечебная гимнастика — *Прикинь на себя*

Опущение и выпадение матки

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ДАЛЬНЕЙШЕГО УХУДШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ.

Единственно надежный способ избавиться от опущения и выпадения половых органов — оперативное вмешательство. При полном выпадении матки у пожилых женщин с тяжелыми заболеваниями на передней и задней стенках влагалища иссекают лоскуты слизистой оболочки и сшивают раневые поверхности. После операции образуется мощная рубцовая перегородка влагалища, в связи с чем половая жизнь и осмотр шейки матки у гинеколога становятся невозможны.

После пластических влагалищных операций необходима лечебная физкультура — надо укреплять мышцы передней брюшной стенки. Запоры и тяжелый физический труд, подъем тяжестей только навредят. Если есть противопоказания к операции (например, больное сердце, высокое давление), женщинам пожилого возраста при опущении и выпадении половых органов рекомендуют использование маточных колец. Чтобы не образовались влагалищные пролежни, кольцо время от времени надо снимать. После введения маточного кольца необходимо ежедневно спринцеваться настоем ромашки, слабым раствором марганца или раствором фурацилина 2 раза в месяц. Таких больных должен осматривать гинеколог.

Лечебная физкультура при опущении и выпадении матки

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок за спиной. Поднимите сомкнутые за спиной руки, выведите таз вперед, став на носки. Плечи и голову отводите назад. Во время выведения таза вперед на вдохе сжимайте мышцы входа во влагалище, возвращаясь в исходное положение, сделайте выдох. И так 5-6 раз.

2. Стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной в замке. Отведите руки в замке в сторону, поверните таз и плечи за руками. При этом оторвите ногу от пола, опираясь на носок. Нога, в сторону которой совершается поворот, опорная, ее от пола не отрывайте. Поворот совершайте на вдохе, одновременно зажимая вход влагалища 6-7 раз.

3. Между коленями уложите маленький резиновый или пластмассовый мяч диаметром около 15 см и ходите по кругу (не на месте) около 2 минут.

4. Лежа на спине, стопы обоприте о стену так, чтобы колени образовали угол 90°. Стопы разведены на 15-20 см. Разведите ноги в коленях на вдохе, одновременно зажимая вход влагалища. Возвращаясь в исходное положение, делайте вдох. Выполняйте упражнение 10-12 раз.

5. Лежа на спине, стопы разведены на ширину плеч и упираются в пол. Сводите колени на вдохе, одновременно сжимая мышцы влагалища. Стопы от пола не отрывайте. Возвращаясь в исходное положение, делайте выдох. Повторите 10-12 раз.

6. Лежа на спине, ноги на ширине плеч. Поочередно поднимайте ноги до прямого угла, желательно не сгибать в коленях (по 10 раз каждую ногу).

7. Лежа на спине, ноги на ширине плеч. Поочередно поднимайте ноги до прямого угла, совершайте круговые движения каждой ногой в тазобедренном суставе. Когда одна нога совершает круги, другая лежит на полу. Каждый раз, поднимая ногу, совершайте по 2 круга в каждую сторону. Сделайте хотя бы 3 подъема, совершая каждой ногой по 2 круга в каждую сторону.

8. Лежа на животе, ползайте по-пластунски вперед и назад 2-3 минуты.

9. Сидя на полу, наденьте на голеностопные суставы резинку, сделайте упор на кисти рук за спиной. Одна нога лежит неподвижно на полу, другую отводите в сторону, сопротивляясь резинке. Упражнение выполняйте каждой ногой по 8 раз.

10. Сидя на полу, разводите одновременно обе ноги, сопротивляясь резинке, 6-8 раз.

11. Стоя, ноги на ширине плеч, руками упритесь в бока. Быстро ходите на месте, высоко поднимая колени. Не тяните носки к полу, а наоборот, вверх. Каждый раз отрывая ноги от пола, зажимайте вход влагалища. Шагайте до 1 минуты.

Желаемого результата от упражнений можно добиться уже через месяц, если делать лечебную гимнастику ежедневно.

■ УЧЕНЫЕ ДОКАЗАЛИ, ЧТО МУЖЧИНЫ, ПОЛЫСЕВШИЕ К 30 ГОДАМ, РЕЖЕ БОЛЕЮТ РАКОМ ПРОСТАТЫ.

■ НАУЧНО ДОКАЗАНО, ЧТО ОБРЕЗАНИЕ КРАЙНЕЙ ПЛОТИ, СДЕЛАННОЕ ДО НАЧАЛА ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ, ОБЕЗОПАСИТ МУЖЧИНУ ОТ РАКА ПРОСТАТЫ.

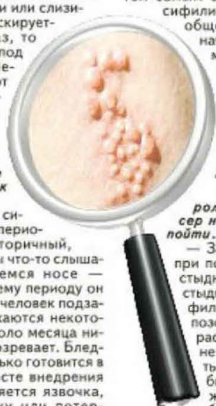
Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у венеролога

Маленькая язвочка не заживает...

ЗА СПИНОЙ СИФИЛИСА НЕРЕДКО СТОИТ СПИД. ПЕРВЫЙ ПРОСТО РЫХЛИТ И УДОБРЯЕТ ПОЧВУ ДЛЯ ВТОРОГО.

Поражения кожных покровов и слизистых у больных сифилисом — гостеприимно распахнутые ворота для ВИЧ-инфекции. Возбудитель сифилиса — микроорганизм бледная трепонема. По форме она напоминает штопор. Характерное движение бледной трепонемы — вращение вокруг своей оси: она как бы ввинчивается в трещинку кожи или слизистой. Сифилис маскируется то под псориаз, то под аллергию, то под ветряную оспу. Недаром его называют великим хамелеоном или обезьяной всех болезней.



— Как начинается это болезнь? Как все протекает, как изменяется?

— Классический сифилис делится на периоды: первичный, вторичный, третичный. Если вы что-то слышали о провалившемся носе — именно к последнему периоду он и относится. Итак, человек подзалетает, как выражаются некоторые пациенты. Около месяца никто ничего не подозревает. Бледная трепонема только готовится в атаке. Затем в месте внедрения трепонемы появляется язвочка, похожая на ранку или потертость, — шанкр. Язвочка абсолютно безболезненная, держится, не заживая, около шести недель, затем исчезает.

И тут начинаются чудеса. Человек чувствует недомогание — то ли аллергия у него, то ли ангина, то ли что-то типа экземы-псориаза. Причем такие диагнозы могут ставить врачи! Появляется сыпь: нежные розовые пятнышки либо яркие красные пятна. Они не чешутся. Позже человек замечает, что у него начинают ненормально выпадать волосы, а то и брови с ресницами. Начинает покупать дорогие шампуни, втирает мази, садится на диету. К врачу может и не пойти. И болезнь затухает. На самом деле, затаивается в организме. Высыпания могут еще раз-два появиться и так же бесследно исчезнуть. Человек продолжает быть заразным. А через год-полтора заразность сходит на нет. Такой человек уже может и не передать инфекцию партнеру, но при этом продолжает оставаться больным — вступает в скрытый, а потом и в третичный период. Тогда вылечить его уже трудно.

— Еще раз уточним: значит, прежде всего появляется шанкр...

— Да, но на практике нередко картина бывает стертой. Сейчас люди часто принимают антибиотики по самым разным поводам и тем самым смазывают картину сифилиса. А женщины вообще могут пропустить начало болезни, потому что шанкр у них не виден — внутри, на шейке матки. Вот и получается, что о своей драме человек узнает случайно, чаще всего сделав анализ крови.

— В кожно-венерологический диспансер не каждый решится пойти...

— Заболеть гепатитом В при половом контакте не стыдно, а сифилисом — стыдно? Это когда-то сифилис расценивали как позор, за который надо расплачиваться чуть ли не гражданской смертью. И лечиться можно было только по месту жительства. И огласки боялись больше, чем самой болезни. Теперь, слава богу, лечение анонимное. Никаких документов, никаких открыток-напоминаний на случай неявки на процедуру не требуется.

— Кто более уязвим — мужчины или женщины?

— Среди больных их поровну. А вот среди подростков сифилисом чаще заражаются девушки. История почти всегда одинаковая: встречается на ее пути сильный мужчина, она поддается его напору. Долго ни с кем не имеет контактов, а затем появляется у нее молодой человек, она собирается замуж, и тут — хлоп: привет из прошлого. Сифилисом болеют, знаете ли, не только порочные люди.

— Но рано или поздно сифилис обнаруживается, лекарства теперь современные и лечиться можно на любой стадии?

— Хорошо, когда обнаруживается рано. Тогда его можно вылечить без последствий. А если поздняя стадия? За протянувшееся время сифилис успевает очень навредить организму. Буквально подтачивает его: страдают зрение, слух, сосуды, мышцы, мозг, кости.

— И долго надо болеть, не лечась, чтобы началось, например, поражение мозга?

— От нескольких месяцев до нескольких лет. Доказано, что трепонема при лечении может существовать как бы в замороженном, спящем состоянии. Есть категория людей, у которых реакция крови на сифилис может оставаться положительной даже после длительного лечения. Вот какая мощная и коварная инфекция. Так что, если есть сомнения, идите к венерологу.

— Говорят, есть суперпрепараты: одна инъекция — и ты здоров.

— Одна из задач таких препаратов — еще и передачу трепонем пресечь. Они стопроцентно хороши только в первичном периоде. И только врач решает, когда нужно их применять, а когда пользоваться другими средствами.

— Кстати, о бытовом пути передачи. Можно заразиться через чашки, ложки, в ресторане, например?

— Возможны единичные случаи при какой-нибудь чудовищной антисанитарии. Понимаете, должен быть очень тесный контакт. Классический пример: учитель-саксофонист заразил своего ученика, пользуясь на уроке одним мундштуком.

З. П. Копосова,
венеролог, доктор медицинских наук

Бес попутал

Если вы согрешили, а про презерватив не вспомнили, есть повод для беспокойства. Ведь можно подцепить инфекцию — сифилис, гонорею, а то и что пострашнее.

Для дам: не подключайте к щекотливой ситуации своих подружек, если они не врачи-гинекологи и не могут дать дельный совет (остальные лишь паники прибавят).

Для мужчин: не стоит думать, что все пропало. Что случилось — то случилось. Конечно, лучше иметь при себе средство защиты — презерватив, но теперь это уже в следующий раз.

Лучшее, что теперь можно сделать, — быстренько сбегать в кожно-венерологический диспансер к врачу-венерологу и провести обследование на половые инфекции. На это вам отводится не больше двух суток: чем раньше нанесен визит, тем лучше. Позже профилактическое лечение уже бесполезно. Все честно и откровенно расскажите врачу. Профилактическое лечение в зародыше задушит гонорею, сифилис, трихомониаз, хламидиоз, мико- и уреаплазмоз. Три последних — при условии, что инфекция свежеприобретенная, а не старая. Вирусные заболевания — герпес, вирус папилломы человека, цитомегаловирус, ВИЧ и гепатит В — такому скоротечному лечению не поддаются.

Если время потеряно, не отчаивайтесь. Подождите три-четыре недели, а потом обследуйтесь у венеролога. Бежать к нему раньше нет смысла: в течение этого времени большинство венерических заболеваний (кроме гонореи) находятся в скрытом, инкубационном периоде. И даже лабораторные исследования будут, увы, неинформативны. Впрочем, есть еще один путь: если уговорить того самого случайного партнера прийти вместе с вами на прием к венерологу и обследоваться на инфекции, передающиеся половым путем.

Что такое профилактическое лечение?

Большинство препаратов, которые применяются в этих случаях, назначаются однократно — их принимают внутрь или делают внутримышечную инъекцию только один раз. Опасаться стоит только аллергической реакции, если вы аллергик.

Заниматься сексом с постоянным партнером после такого лечения можно без презерватива не раньше чем через неделю. На это время ищите удобные предлоги для отказа от интима.

Д. С. Пащенко, венеролог, врач I категории

Проверено на себе

От аденомы предстательной железы

АЙБОЛИТ

* Смешайте в равных количествах пихтовое и облепиховое масло, хорошо взболтайте. Смочите в смеси кусочек бинта или ваты, немного отожмите, чтобы не капало. Наденьте на указательный палец резиновый напальчник, введите тампон в прямую кишку и оставьте его там до очередного стула. Курс лечения — 20-30 ежедневных процедур. Одновременно с этим лечением принимайте по 30-40 капель 20%-ной настойки прополиса, разбавленной в 20-30 мл воды, 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

* Приготовьте на водяной бане смесь из облепихового масла (2 части), рыбьего жира (4 части), мази Вишневского (1 часть). С помощью тампона введите эту смесь в анус на 20-30 минут. Курс лечения — 10-12 процедур 1 раз в день

М. И. Уваров, Ижевск, Удмуртия

От внутреннего геморроя

АЙБОЛИТ

Мне 67 лет, этой напастью страдала 5 лет, но вот уже 2 года забыла о ней. Поделюсь, как я лечусь. Весной, когда начинает беспокоить геморрой, иду во двор, срываю листик чистотела, мою его. Сырое яйцо тщательно мою. Разжевываю листик чистотела и заливаю его сырым яйцом. Процедуру делаю натощак. Пью такое лекарство каждый раз, когда начинается обострение. Чувствую себя отлично, и спина перестает болеть, и сахар падает (у меня диабет II типа).

Н. К. Гришина, Волгоград

ЭРЕКТОГЕНОН – ДРУГ НАСТОЯЩЕГО МУЖЧИНЫ

Если в голове современного мужчины появляется страх интимных неудач, эти мысли занимают все его сознание! После того как у меня стали случаться осечки в постели с супругой, я не мог думать ни о чем другом. Только о том, как я выгляжу в глазах своей второй половинки. И вовсе не важно, что супруга у меня – женщина понимающая, да и живем мы вместе уже почти 30 лет. Мысли об импотенции и собственной несостоятельности преследовали меня круглосуточно! Хорошо, что в один момент я решился поделиться своей проблемой с другом, он доктор, и он посоветовал мне ЭРЕКТОГЕНОН.

Оказывается, проблемы с потенцией возникают едва ли не у каждого второго мужчины в возрасте старше 40 лет, и в этом нет ничего удивительного. Факторов, которые могут повлиять на нарушение эрекции, существует великое множество, а эффективных средств не так много. Мне понравилось, что **ЭРЕКТОГЕНОН** не обычный стимулятор, а полноценная система, рассчитанная на пошаговое и грамотное восстановление мужской силы.

Состав комплекса **ЭРЕКТОГЕНОН** говорит сам за себя: два сильных афродизиака – экстракты коры йохимбе и корня женьшеня; травы готу кола, астрагал; селен и цинк; витамины B5, B6, B12, E и C. Комплекс активных компонентов полноценно охватывает проблему потенции, решая несколько важнейших задач одновременно. Тонизирующее действие комплекса выражается в приливе сил, усилении эрекции, нормализации механизмов возбуждения. **ЭРЕКТОГЕНОН** повышает сексуальную выносливость, при этом эрекция становится устойчивой и крепкой. Кроме того, комплекс нормализует гормональный фон, участвует в регуляции репродуктивной системы, помогает сохранить здоровье простаты и укрепляет защитные силы организма в целом.

Система для восстановления потенции **ЭРЕКТОГЕНОН** – это правильная помощь мужскому организму. По окончании терапевтического курса можно наслаждаться близкими отношениями так, как это было в молодости!

ЭРЕКТОГЕНОН: мужчины уважают, женщины восхищаются.

КОМПЛЕКС ЭРЕКТОГЕНОН
ПОЛНОЦЕННО ОХВАТЫВАЕТ ПРОБЛЕМУ ПОТЕНЦИИ, РЕШАЯ НЕСКОЛЬКО ВАЖНЕЙШИХ ЗАДАЧ ОДНОВРЕМЕННО

Спрашивайте в аптеках города!

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СГР № RU.77.99.11.003.E.003898.12.10 от 16.12.2010 г.

РИА ПАНДА ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ХОЛДИНГ

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

Прошу помощи

МЕНЯ ПОЙМЕТ ТОЛЬКО ТОТ, КОГО МУЧАЮТ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ

Меня измучили головокружения. В диагностическом центре проверили все с головы до пяток и поставили диагноз атеросклероз и остеохондроз. Гимнастику от остеохондроза, которую прописал врач, выполняю. Каждый день хожу по 2 км, но если бы вы знали, чего мне это стоит! Иду как пьяная, с палочкой, иначе упаду. Стоять вообще не могу — сразу начинает кружиться голова. Посуду мою и готовлю только сидя. Невролог предложил операцию, но нейрохирург, посмотрев мои снимки, сказал, что операция не нужна. Пробовала пить разные настойки, от давления таблетки пью регулярно, но результатов нет. Утром даже с постели вставать не хочется. По дому хожу, держась за стену. Откликнитесь те, кто пользуется тренажером «Самоздрав». Сказали, что он может помочь. Меня поймет только тот, кого мучают головокружения.

Людмила Васильевна Фишер,
с. Логовское,
Первомайский р-н,
Алтайский край

Герань поможет избавиться от поноса. Вымойте пару свежих листочков и просто пожуйте их.

ШУМ В УХЕ НЕ ПРОПАДАЕТ НИ НА СЕКУНДУ

Шестнадцать лет назад у меня появился шум в левом ухе. Вначале он был ровным, тихим, но с каждым годом становился все сильнее, а потом достиг своего апогея — стал заглушать даже звук включенного на всю громкость телевизора. К счастью, длится это недолго, 3-4 часа 1-2 раза в месяц. После этого шум понижается и, достигнув определенного уровня, становится вполне терпимым, но не пропадает ни на секунду. И так уже длится 16 лет. Обращался к врачам, но те только руками разводят и говорят, что эта болезнь не лечится, что к ней просто нужно привыкнуть. Но к этому невозможно привыкнуть! Деваться некуда...Таким заболеванием на земле страдает 5-7% людей. Очень надеюсь на помощь читателей «Айболита».

Е. К. Тимошенко,
Волжский,
Волгоградская обл.

СЛИЗЬ В ГОРЛЕ МЕШАЕТ ГОВОРИТЬ...

Более 20 лет в горле собирается слизь в виде комочков. Очень мешает говорить, иногда даже дышать. Не чувствую ее только когда сплю. Каждые 2-3 года обращалась к врачам в надежде найти причину — безрезультатно.

В начале этого года прошла обследование в тубдиспансере, у лора, эндокринолога, невропатолога, гастроэнтеролога. Сделала рентгены и томограммы шейного и грудного отделов, желудка, УЗИ печени, почек, щитовидки, бронхоскопию. Обследовалась на всех паразитов. Прошла курс лечения «Панзенормом», «Фесталом», «Церукалом» — никакого облегчения. Я в отчаянии! Может, кто сталкивался с подобным?

И. М. Валюшкина,
Новосибирск

ТАК ХОЧЕТСЯ ИМЕТЬ ЛЕГКУЮ ПОХОДКУ

Мне 37 лет. Последние 4 года живу с постоянной болью в спине (пояснично-крестцовый отдел L_1S_1, грыжа, имеются 2 протрузии дисков). Второй год хрустят колени, но самое ужасное, что буквально за две недели у меня на ступнях ног сбоку от большого пальца выросли косточки. А как болят! Делаю йодную сетку, с силой, до боли, постукиваю стопой о стопу, но пока нет никаких изменений. Узкую обувь и на высоком каблуке не ношу, берегу ноги к лету. Помогите вылечиться! Может, есть молитвы или заговоры на убывающую луну? Готова испробовать все! Так хочется иметь легкую походку!

М. Е., ст. Родионово-Несветайская,
Ростовская обл.

У МУЖА ПЕРЕКРУЧИВАЕТСЯ ОДНО ЯИЧКО, НЕБОЛЬШАЯ ГРЫЖА И КИСТА В ПАХУ...

Моему мужу 53 года. Два года назад начались проблемы с мочеиспусканием. Врач осмотрел его бегло и сказал, что аденомы нет. У мужа перекручивается одно яичко. Доктор сказал, что есть водянка, небольшая грыжа и киста в паху. Предложил операцию, но муж боится. Может, есть какие-нибудь настои или травы от этих напастей? Или какие заговоры помогут?

И еще у меня одна просьба: помогите моей невестке! У нее кистозно-фиброзная мастопатия, грудь в шишках. Полтора месяца назад родила ребенка, грудью не кормит. Сдавали молоко на анализ, и педиатр запретил кормить. Невестка перевязала грудь. А мастопатия у нее после первых родов, с тех пор прошло уже 5 лет.

Ольга Иванова,
Ростовская обл.

РУКИ ШЕРШАВЫЕ И ШЕЛУШАТСЯ...

Мне 26 лет, я никогда не страдала ни дерматитами, ни аллергией. А месяц назад на тыльной стороне ладони стала появляться мелкая красная сыпь, вызывающая жжение. Обычно сыпь появлялась к вечеру, если днем приходилось возиться в воде. Смазывала мазью «Д-Пантенол», жжение проходило, но сыпь оставалась. Если днем в воде не вожусь, то сыпи нет. Сейчас руки шершавые и шелушатся, хотя пользуюсь кремами. Беспокоит еще, что сыпь распространилась до локтей. Смотреть на руки страшно, да и неприятно. Можно ли с этим справиться народными средствами?

Ольга Н., Липецк

ВНУТРИ ВСЕ БОЛИТ...

Появились боли в области позвоночника сверху. Думала, что пройдет, но боли стали усиливаться. К тому же на спине вскочило 4 красных и твердых прыща (без гноя). Мне уже больно поворачиваться, наклоняться, даже дышать. Внутри все болит и отдает в область живота. Притрагиваться к прыщам неприятно. Живу в селе, дерматолога у нас нет, в район ехать далеко. Помогите!

И. В. Салова, Воронежская обл.

ЕМ ТОЛЬКО ЖИДКУЮ ПИЩУ — БОЮСЬ ПОДАВИТЬСЯ...

Мне 21 год. В 16 лет мне ставили диагноз вегетососудистая дистония, а в 20 лет — гипертония II стадии. Не скажу, что плохо себя чувствовала, но недавно появился ком в горле, нарушился сон, подолгу не могу уснуть. Ем только жидкую пищу — боюсь подавиться. К вечеру валюсь с ног от усталости. Тяжело глотать слюну, поэтому сплевываю ее в баночку. Это проблемы с горлом, желудком или все же проблема в моей голове? Была у терапевта, объяснила, как могла, свое состояние. Сдала анализы крови и мочи — все нормально. Из лекарств принимаю 3 раза в день глицин, 1 раз «Диротон», выпиваю по 50 капель пустырника. Прошу читателей помочь советом. Ситуация не из приятных...

Ольга Н., Волгоградская обл.

Чтобы быстро снизить температуру, 200 г сушеных яблок залейте 2 л воды, варите 15-20 минут. Остудите и пейте без ограничений.

ДОЧКА НАДУВАЕТ И СДУВАЕТ ЖИВОТ...

Дочке 6 лет. Пару месяцев назад заметила, что перед засыпанием она начала слегка подкашливать, часто сглатывать слюну, надувать и сдувать живот. Обратились к педиатру, она решила, что это похоже на навязчивые движения, прописала успокоительные сборы и ванны с аромамаслами, глицин и посоветовала обратиться к неврологу. После лечения сборами и ваннами ребенок стал спокойнее. Невролог списал все на фарингит и отправил к лору. Фарингит мы полечили, подкашливать дочка почти перестала, сглатывать стала реже, но живот надувает и сдувает, пока не заснет. Длиться это может полчаса и дольше. Уже не знаем, к какому врачу обращаться! Жду советов от мамочек, которым пришлось столкнуться с подобными проблемами.

И. Новикова,
Екатеринбург

***

Мои родители перенесли инсульт: отец — год назад, мама — уже три, у обоих проблемы с кишечником: постоянные позывы в туалет и запоры. Лекарства не помогают. Так и мучаются. Может, кто-то сталкивался с такой проблемой и знает, чем лечиться?

Елена Иванова, Ростов-на-Дону

***

Живу в сельской местности, много лет проработала поваром, приходилось постоянно поднимать тяжести. Заработала опущение органов малого таза. Врач предлагает операцию, я боюсь. Да и поможет ли она, или это только на время?

Надежда Похилько,
Краснодарский край

***

Мне 24 года. При росте 185 см вешу 50 кг. Родился недоношенным, всю жизнь был очень худой. Несколько лет назад врач поставил диагноз гастрит. Принимаю курсами «Мотилиум», «Мезим», «Линекс». Ем регулярно и много, но как худым был, так худым и остался. Врачи разводят руками. Может, есть народные средства, которые помогут мне набрать хотя бы 5 кг?

Роман, Омск

***

У меня болит все! Каждый день новые симптомы. Сначала беспокоило правое легкое. Сделала снимок — все нормально. Сейчас болит желудок. В кале часто наблюдаю слизь. Уже месяц болят колени. Не успеваю бегать от одного врача к другому! И это в мои 17 лет! Может, кто из читателей даст мудрый совет?

Патимат Д., Чечня

***

Стоит мне съесть что-то кислое (лимон, киви), на зубах появляются белые пятна. Раньше такого не было. Ходил к стоматологу, он сказал, что это у меня проблемы с желудком. Пожалуйста, помогите! Что это может быть?

М. Н. Рашидов, Башкортостан

***

Мне 25 лет. Проблем с венами раньше не было, но последние два месяца сильно болят икры. Такое чувство, что вены распирает, ноги ноют, к концу дня отекают. Боль проходит, если полежу с поднятыми вверх ногами. Как облегчить себе жизнь?

Ангелина, Красноярский край

***

Мне 15 лет. Месяц назад появилась тошнота, которая после еды усиливается. Кардиограмма, давление, щитовидка в норме, анализы мочи, кала и крови тоже. «Мезим», «Овесол» не помогают. Что со мной?

Роман, Астраханская обл.

***

Мама 8 лет назад переболела опоясывающим герпесом на спине. Сейчас в том же месте у нее появились нестерпимые боли. Мама не может спать, сидеть. Врачи махнули рукой, мол, это не наш пациент. Так чей же мама пациент?

Оксана, Омск

***

Мне 22 года. Со мной творится что-то странное: сначала начали чесаться ладони, ступни ног, но никакой сыпи не было. Через какое-то время все прошло, а потом снова началось. Но теперь зуд перешел на шею, спину, ноги... Так с ума скоро сойду! Что со мной?

Ольга, Н. Новгород

РАЗНОЕ

Мы не судьи. Судья нам всем Господь. И пока длятся на земле наши дни, мы должны по возможности творить добрые дела во славу Божию. Из мест заключения ко мне за помощью обратился осужденный Иван Владимирович Сидоров. Ему 32 года. У него нет родных, близких людей, которые ему бы помогли. Знаю, что есть православные храмы, благотворительные фонды, которые не оставят этого человека без внимания. Его адрес: **Иван Владимирович Сидоров, 186431, Республика Карелия, Сегежский р-н, пос. Надвоицы, ул. Карельская, 18, ФКУИК-1, 3-й отряд.**

Л. Н. Матвеева,
Железнодорожный,
Московская обл.

ИЩУ ЧЕЛОВЕКА

Ищу **Анатолия Чворуна**, который в 1960 годах учился в Горьком в военном ракетном училище. Сейчас ему примерно 70-75 лет. Мы с ним познакомились на танцах в его училище. Помню, Толик говорил, что его папа был председателем колхоза. Я тогда жила в Горьком, в бедной семье в подвале 5-этажного дома и очень стеснялась своей бедности. Толик был в меня влюблен, но я сказала ему, что выхожу замуж. Я обманула его и очень сожалею об этом. Очень часто вспоминаю Анатолия. Сейчас мне 69 лет, живу одна в Моздоке в 3-комнатной квартире. У меня нет цели разбить семью Анатолия, хочу попросить у него прощения за свой обман.

Людмила Петровна Балыш,
ул. Октябрьская, 88, кв. 16,
Моздок, РСО-Алания, 363750

SOS!

Моя душа остывает, и те, кто её убивают, совершают грех!

Куда делись вера, надежда, любовь, взаимопонимание? Или я одна такой изгой в семье? Ну почему, чем больше делаешь добра, тем больше зла получаешь в ответ? У меня так было с детства. Сначала отец, мать, потом отчим гнобил, приставал, я убегала куда глаза глядят. Потом муж, его друзья и единственный сынок. Кроме криков и злобы ни разу не слышала от них доброго слова. Что бы я ни делала, всегда плохая. Сын уже и в дом свой не пускает, и звонить запрещает. Вот и осталась я одна, в степи, с минимальной пенсией и собаками. Печь топлю, собак кормлю, пожары тушу. Ну кому помешала одинокая пенсионерка? И тут нашелся сосед — прямо бес во плоти. Вместо куска хлеба или дров — сплошные крики, хамство, угрозы. А ведь когда-то приходил ко мне чай пить... Сейчас метель. Пока я в храме молюсь, «добрый» сосед успевает напакостить, да так, что однажды пришлось МЧС вызывать. Сын, чтобы со мной не общаться, отключил телефон. Да что же такое, люди мы или звери?! Моя душа остывает, и те, кто ее убивает, совершают грех. Никого не хочу видеть и жить не хочу. Ведь вокруг одно зло. Обращаюсь к читателям: может, кто знает тихое местечко, хижину в лесу или заброшенную деревню? Давайте создадим свое поселение — без зла и хамства. Я согласна на любой клочок земли, лишь бы меня не трогали. Где вы, мои верные друзья — Патимат Сулейманова и Юрий Васильевич Доросевич? Ближе вас у меня никого не было, никто, как вы, не поддерживал меня морально. Куда вы пропали? Отзовитесь! Мне так плохо сейчас!

Наталья Владимировна
Бойко, д/в,
Ставрополь, 355006

Мужа я ненавижу и всё ж терплю...

Больше 50 лет доказываю мужу, что до него я ни с кем не была, но все напрасно. Я не знаю, сколько мне осталось жить, но терпеть его унижения больше нет сил! Я пенсионерка, инвалид II группы. Мне 74 года. С мужем прожили 51 год, и все эти годы он гнобит меня. Дело в том, что в первую брачную ночь у меня не было крови, и муж вбил себе в голову, что я вышла замуж за него уже не девушкой. Какими плохими словами он оскорбляет меня, называет проституткой! Так тяжело все эти годы терпеть хамское отношение.

Я перечитала почти все номера газеты «Айболит», помню, было напечатано, что так бывает в первую брачную ночь, но найти эту статью не могу. Прошу вас, поднимите этот вопрос. Может быть, откликнется врач?

Я глубоко верующий человек, клялась мужу на кресте, но он не верит мне. Если бы видели весь его гнев, сарказм! А я только плачу от унижения.

Да, и еще. У мужа аденома, моча не держится. К тому же он алкоголик. Пьет запоями, по 5-6 дней, кодировался, но все напрасно. Жалею, что не ушла от него раньше. Но жизнь прошла, и изменить ничего уже нельзя. Я ненавижу мужа, а все, дура, терплю. Иногда даже не хочется жить. И только слезы дают какое-то утешение. Прошу вас, помогите!

Л., Воронеж

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Спешим помочь

ВАМ НУЖНЫ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ!

Для Валентины Павловны из Рубцовска, Алтайского края, автора письма «Инсульт: не думала, что это так страшно» («Айболит» №23 за 2012 г.).

Вы так похожи с моим мужем! Он тоже трудоголик: трактор — комбайн — трактор. В 3 часа утра приедет домой, а в 5 уже на работе. Потом у мужа случился очередной инсульт, и он впал в депрессию. Советую вам пересмотреть свои взгляды на жизнь. Не смотрите на свое лицо, а радуйтесь, что можете ходить. Будет ли улучшение состояния или нет — зависит не от нас. Я вот всю жизнь прожила страшненькой — и ничего. И замуж вышла, и счастье испытала. Хорошо, что вы живете не одна, есть дочка, внуки. Вам сейчас очень нужны положительные эмоции, они полезнее всяких лекарств. Я своему мужу помогала именно так. Если хотите, напишите мне письмо, и я помогу вам победить депрессию.

Галина Соловьева,
пер. Козина, 23, кв. 2,
пос. Кромы,
Орловская обл., 303200

НЕ НУЖНО БОЯТЬСЯ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ!

Для Ивана из Пермского края, автора письма «Я очень мнительный и страдаю от навязчивых мыслей», у него панические атаки («Айболит» №25 за 2012 г.).

У меня первый раз паническая атака случилась в офисе (понервничала). Началось все с ощущения тепла и покалывания в затылке, потом ладони ледяные стали... Длилось такое состояние два часа. Руки-ноги онемели, задыхалась, пришлось вызвать скорую. Помогли сосудорасширяющие лекарства. Так как я человек по природе здоровый, отродясь ничем не болела, решила узнать подробнее, что же это такое со мной приключилось. Проштудировала кучу медицинской литературы, статьи о лечении. Делюсь опытом:

1. Всегда надо помнить одно: это не болезнь, от этого не умирают и не задыхаются. Это резкий выброс адреналина, защита организма от угроз (явных или придуманных). Это нормально.

2. Не верьте врачам, которые говорят: «Да, вы серьезно больны, надо лечить» и так далее. Это неправда. Лекарства от этого нет. Есть только предупреждающие, блокирующие препараты, влияющие на восприятие. После отмены препаратов, как правило, случается рецидив. И психотерапия — это лишь внушение.

3. Не нужно бояться панической атаки! Разозлитесь на нее, на себя, на весь мир. Злость отрезвляет. 4. Выпейте валокордин, отдохните (желательно прилечь) и расслабьтесь.

5. Научитесь контролировать себя, ведь вы же не слабый человек. Сожмите пальцы в кулак, улыбнитесь, сила в вас, а значит, слабости там не место.

Ольга Н., Омск

ОБЯЗАТЕЛЬНО РОЖАЙ, И ГОСПОДЬ ОТБЛАГОДАРИТ ЗА ЭТО!

Для Ирины из Иркутской обл., автора письма «Хочу уйти от всех в монастырь — там мне рожать никто не помешает» («Айболит» №2 за 2013 г.).

Ирина, скажу тебе одно: парень, от которого вы забеременели, — трус и предатель. Не говоря уже о его родителях! Он просто боится ответственности. Удовольствие получать мы можем, детей делать тоже, а вот растить и воспитывать их — целая трагедия. Тебе нужен другой мужчина, который станет надеждой и опорой тебе и малышу... Ириночка, прости их, но не делай аборт! Обязательно рожай! И Господь отблагодарит тебя за это! Мир не без добрых людей. Приезжай ко мне! Я стану тебе другом, братом, а полюбишь — и мужем! Я живу в прекрасно городе Пенза, развиваю свой бизнес, воспитываю сына Ярослава. Жена нас оставила, когда сынульке было всего 1,5 годика. Я для него стал и мамой, и папой, правда, не без поддержки моей мамы. Я дал слово Господу, что буду помогать всем, кому нужна помощь, чего бы мне это ни стоило. Будешь жить с нами, а если не захочешь, снимем квартиру — как тебе будет удобно. Приезжай обязательно! Мы тебя ждем и будем очень рады! Я всегда мечтал, что у меня будет много детей! Напиши или позвони, обо всем поговорим более подробно и решим, как быть дальше.

Алексей Викторович Мартынов,
пр-т Строителей, 23, кв. 140,
Пенза, 440066,
тел. 8-937-444-73-91

***

Для А. Е. К. из Ростовской обл., автора письма «Этот монстр непобедим!» («Айболит» №23 за 2012 г.).

От демодекоза приготовьте мазь: хорошо смешайте 50 г вазелина, 10 г касторового масла, 2 г салициловой кислоты, 4 г резорцина и 2 г тимола. Мазь втирайте в пораженные места 2 раза в день. Перед нанесением мази оботрите кожу прокипяченным теплым рафинированным маслом.

***

Для Махрам Ибатовны Рахматовой из пос. Атакент, Казахстан, автора письма «Липома все увеличивается» («Айболит» №23 за 2012 г.).

* Измельченную траву болиголова прокипятите на слабом огне 2-3 минуты в известковом растворе (как для побелки) и в теплом виде прикладывайте на опухоль. Сверху прикройте целлофаном и зафиксируйте повязкой или лейкопластырем.

* Пропустите через мясорубку корень омика (продается в аптеке) и томите сутки в слегка теплой духовке на внутреннем свином жире. С полученной мазью делайте компрессы на липому.

***

Для Валентины Павловны из Рубцовска, Алтайского края, автора письма «Инсульт: не думала, что это так страшно»! («Айболит» №23 за 2012 г.).

* Принимайте по 2 чайн. ложки 3 раза в день за час до еды амарантовое масло (продается в аптеке).

* 3 г каменного масла (продается в аптеке) разведите в 1 л теплой кипяченой воды, настаивайте 2 суток, отфильтруйте. Пейте по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды в течение 2-3 месяцев.

Вячеслав Никитович Славкин,
Междуреченск,
Кемеровская обл.

***

Для Татьяны из Ростовской обл., автора письма «Ведь съедят меня эти твари!» («Айболит» №15 за 2012 г.).

Уважаемая Татьяна! У лекарства, которое порекомендовал вам Виктор из Германии («Айболит» №1 за 2013 г.), в России есть аналог — бензилбензоат, его можно купить в любой аптеке. Также можете полечиться кремом «Розамет». Если чешутся веки, поможет крем «Демазоль». В коробочках есть все инструкции к лекарствам. Лечение длительное — 3 и более месяцев. Все подробности при личной переписке (мой адрес в редакции).

Валентина Александровна Полисевская,
Ставропольский край

***

Для Ольги из Семипалатинска, Казахстан, автора письма «Наша семья — болото, в котором тепло и уютно» («Айболит» №23 за 2012 г.).

Оля, беги, пока не поздно! У вас еще будут в жизни и счастье, и любовь, но не с таким размазней и бесхарактерным. Такое болото для лягушек, а не для Дюймовочек!

Валентина Ивановна,
Алтайский край

***

Для Оксаны А. из Армавира, Краснодарского края, автора письма «У меня беда! Я в тупике!» («Айболит» №1 за 2013 г.).

Оксана, если вы крещеная, пойдите в церковь. Там помогут, ведь мы не знаем, откуда приходит болезнь.

Ю. Б. Найденова, Новосибирск

НАЗЫВАЮ АДРЕС

Для Ивана из Пермского края, автора письма «Я очень мнительный и страдаю от навязчивых мыслей» («Айболит» №25 за 2012 г.).

Если навязчивые мысли сильно беспокоят, мешают жить и трудиться, надо обратиться к психиатру. Невролог в этой ситуации ничем не поможет. Один нюанс: можно попасть к неграмотному или неопытному психиатру, и тогда мало не покажется. Важно, чтобы доктор поставил точный диагноз и назначил нужное лечение. Иначе невроз навязчивых состояний постепенно может превратиться в шизофрению. Чтобы этого не произошло, рекомендую съездить в Институт мозга человека им. Н. П. Бехтеревой, который находится по адресу: **Санкт-Петербург, ул. Академика Павлова, д. 12а,** и попасть на платную консультацию к психиатру. Там вам помогут, подберут нужное лекарство (если оно вообще нужно). Мой сын прошел тяжкий путь страданий и мучений, и только в Питере ему помогли. Поставили правильный диагноз и в первый же день отменили лекарство, которое он принимал годами и от которого ему становилось только хуже. Пишу вам письмо, а сама содрогаюсь всем телом и душой от пережитого... Удачи вам!

Без подписи, Самара

Приютим

Ищу для постоянного проживания в деревне добрых, порядочных людей, желательно пенсионеров. Дом с газовым отоплением, большой земельный участок. Оплата только за коммунальные услуги.

Г. И. Макаровой,
ул. Терешковой, 4а,
с. Долгоруково,
Липецкая обл., 399510

***

Мне 52 года, я очень одинока. Был у меня муж, вырастили двух сыновей, но все мои мужчины умерли. Я во второй раз вышла замуж, но и у этого мужчины единственный сын разбился на машине. Хотим найти парня или девушку, у которых нет близких, может, бывших детдомовцев, без вредных привычек. Будем заботиться о них. Если они женаты или замужем, будем рады принять их семью.

Наталья, Владимирская обл., тел. 8-906-564-20-73

***

Одинокую, непьющую, некурящую женщину-пенсионерку. Подробности в письме.

Люда Оганесян,
ул. Советской Армии, 19,
кв. 26, Армавир,
Краснодарский край

***

Приютим одинокую женщину, которой некуда идти и негде жить. Подробности по телефону.

Зарида, тел. 8-968-273-97-85

***

Ищем одинокого мужчину не старше 70 лет для присмотра за частным домом в деревне: гвоздь прибить, заколотить доску. У нас большой дом, проведен газ, рядом летняя кухня, есть большой огород, баня, гараж, сараи, можно завести живность. В деревне есть все необходимое: аптека, больница, магазин. Мы в деревню приезжаем редко, а весной работы будет хоть отбавляй! Надеемся, что отзовется честный и работящий мужчина, который станет нам родным.

Елена Ядрова, ул. Батавина, 11-146, Саратов, 410035

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

ОТ ГАЙМОРИТА СМЕШАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ ЧАБРЕЦА И ШАЛФЕЯ, ЗАЛЕЙТЕ В СТАКАНЕ КИПЯТКОМ. ОБЕРНИТЕ СТАКАН ПОЛОТЕНЦЕМ, ОСТАВИВ ОТВЕРСТИЕ ДЛЯ НОСА, И ДЫШИТЕ НАД ПАРОМ 10-15 МИНУТ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 1 НЕДЕЛЯ.

Если вы крещёная, обратитесь к священнику!

Для Юлии из Ростовской обл., автора письма «Внутри меня что-то живет и в церковь меня не пускает» («Айболит» №23 за 2012 г.).

Недавно прочитала книгу «Несвятые святые» архимандрита Тихона (Шевкунова), настоятеля Сретенского монастыря. Там есть рассказ «Отчитки». Переписываю его дословно. Думаю священник не будет возражать.

«Я только один раз побывал на отчитках у игумена Адриана, но это было более чем достаточно. В битком набитом храме раздавались отчаянные и в самом буквальном смысле нечеловеческие крики. Люди рычали, блеяли, визжали и кудахтали. А ругались так, хоть уши затыкай. Иные крутились юлой и со всей силы грохались оземь. Причем видно было, что они сами от себя такого совершенно не ожидали. Один интеллигентный мужчина с перепуганным до смерти лицом носился по храму, хрюкал, как кабан, и в изнеможении опустился на пол лишь после того, как его насильно подтащили к священнику и окропили святой водой. Отчитка — это русское название экзорцизма, особый молебен, чин изгнания бесов. Изгнание бесов — дело неспокойное и весьма опасное. Чтобы в этом убедиться, достаточно один раз попасть на подобный обряд. Впрочем, все это относится к настоящей отчитке. Потому что на них, без сомнения, нередко встречаются симулянты, кликуши или действительно психически больные люди. Но бывают и особо отвратительные случаи — игра в отчитку со стороны «исцелителя». Слава Богу, это встречается не часто. Святитель Игнатий (Брянчанинов) писал о подобных субъектах: «Душепагубное актерство и печальнейшая комедия — старцы, которые принимают на себя роль древних святых старцев, не имея их духовных дарований». Бесы как паразиты в теле человека. О них можно не знать, даже не верить в их существование, но они действительно паразитируют в душах и незаметно для своих хозяев управляют их мыслями и поступками. А те и понять не могут, почему с ними происходят странные, дурные и несуразные вещи, а вся жизнь превращается в переваливание из одной ошибки в другую. У церкви есть все возможности к исправлению таких судеб. Да только дело в том, что исцелиться человек может, лишь изменив себя. Молитва священника — деятельная, но всего лишь помощь.

Разумеется, не все священники способны совершить изгнание бесов. Тлетворное воздействие из духовного мира человеку необходимо исцелять личным покаянием, таинствами церкви и трудом по исполнению Христовых заповедей. Люди, приходя на отчитки, хотят исцелиться, не приложив собственного труда. А такого в духовной жизни не бывает.

Позже, через много лет, мне рассказывали врачи-психиатры, как в дореволюционной России отличали психических больных от бесноватых. Врачи использовали простой способ: ставили перед больным несколько одинаковых чашек с обычной водой и одну — с крещеной. Если пациент спокойно отпивал воду из всех чашек, его отправляли в больницу. Если же он отказывался пить из чашки со святой водой, начинал буйствовать, впадал в забытье, то это уже было по ведомству экзорцизма».

Юлия, вы просили помощи и совета. Вам решать, как поступать дальше. Если вы крещеная, обратитесь все же к священнику, пусть не в своей церкви. Спросите его, как быть в вашем случае. Может, батюшка все-таки подскажет, где поближе есть храм или монастырь, если вам все-таки нужна такая помощь. Только не впадайте в тоску и отчаяние! Почему с вами такое происходит? Может, Господь такое допустил, чтобы через болезнь привести вас к вере. На земле ничего не делается без воли Господа. Во всем Божий промысел: и в заговорах, и в молитвах, и в наших испытаниях, и в радостях. Желаю всем читателям газеты «Айболит» здоровья, добра и Божьей помощи!

Вера, Архангельск

Организм почистит рис

Рисовые зерна запускают механизм самоочищения организма: шлаки начинают выходить с калом и мочой.

Курс лечения — 2 месяца. Повторять его можно не ранее чем через два года, так как рис сильно обессоливает организм. 2,5-3 кг риса поместите в 8-10-литровую кастрюлю и ежедневно промывайте по 20-25 минут проточной водой. Повторяйте эту процедуру неделю или более, пока вода при промывании не перестанет мутнеть. После этого рис просушите и выложите в бумажный пакет. Промытый рис порциями по 1 ст. ложке (30 г) варите в кипящей воде 20-25 минут, периодически помешивая, чтобы зерна не прилипали ко дну. При этом воду желательно 1-2 раза сменить. Когда рис готов, промойте его кипяченой водой. Есть рис нужно теплым, натощак, во время еды не пейте воду.

После рисового завтрака другую пищу можно есть не раньше чем через 4 часа. Повысить эффект очищения можно, если съесть 1-2 яблока (они так же хорошо, как и рис, выводят соли). Если после рисового завтрака ощущаете голод, значит, очищение началось. На время лечения откажитесь от мяса, копченостей, жира, соли, острых блюд, алкоголя.

Выход солей из суставов и шлаков из мочеполовой системы происходит на 30-е сутки после начала приема риса. Это вы заметите по сильно помутневшей моче. Шлаки и соли будут выходить еще 3-4 месяца после окончания курса.

К концу третьей недели вам станет сложно выдержать 4 часа без пищи после приема риса натощак: появятся недомогание, слабость, головокружение, острое чувство голода. Причина в том, что вместе с солями и шлаками рис выводит из организма калий, необходимый для работы сердца. Чтобы избежать сердечной слабости и недомогания с самого первого дня приема риса ешьте продукты, содержащие калий: картофель, крупяные каши (особенно пшенную), бобовые, орехи, изюм, курагу. Пейте много чая с калиной, медом и яблочным уксусом. Ни в коем случае не переедайте!

А. С. Боева, терапевт, врач высшей категории

От бронхита

* Утром надо съедать овсянку, сваренную на молоке, с кусочком масла, добавив в нее 1/2 чайн. ложки имбиря, чуть корицы, 2 чайн. ложки семян кунжута, 1 десертную ложку меда.

* Смешайте в равных пропорциях лимон, мед и имбирь, настаивайте 2 часа — и можно есть. Если вы заболели первый день, эту смесь надо есть через каждые 2 часа по 1-2 ложки. Сок, который выделился, можно давать детям.

* Великолепный напиток — чай с имбирем. Пейте — и не будете знать, что такое грипп и простуда.

Меню для диабетиков

ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА

300 г кольраби, 150 г макарон (рожки), 1 ст. ложка растительного масла, 400 г помидоров, 150 г лука, 150 г грибов (шампиньонов или вешенок), 200 мл молока, 150 г сметаны 10%-ной жирности, 200 г сыра.

Головку кольраби очистите и мелко натрите. Макароны сварите, откиньте на дуршлаг, полейте растительным маслом. Лук и помидоры, очищенные от кожицы, мелко нарежьте. Грибы вымойте и нарежьте кубиками. Смешайте овощи с макаронами и переложите в форму. Нагрейте духовку до 200°С. Помешивая, нагревайте молоко со сметаной, 100 г натертого сыра, солью, перцем, тмином до тех пор, пока сыр не расплавится. Залейте овощи с макаронами этим соусом, посыпьте 100 г натертого сыра, сверху положите кусочки сливочного масла, запекайте 30 минут.

ШАЛЯПИНСКИЕ ЩИ

50 г сухих белых грибов, 500 г квашеной капусты, 150 г моркови, 100 г лука, 300 г картофеля, растительное масло, лавровый лист, душистый перец, кориандр, зелень.

Сварите бульон из грибов: промытые в теплой воде грибы положите в кастрюлю, залейте 3 л воды и варите при слабом кипении 2 часа. Для ускорения варки промытые грибы предварительно замочите на 1-2 часа в холодной воде, в которой потом их и варите. Потушите квашеную капусту на растительном масле 10-15 минут. Натрите на крупной терке морковь, мелко нарежьте лук, нарежьте соломкой отваренные грибы. Все овощи и грибы пассеруйте на растительном масле. В кипящий грибной бульон положите очищенный картофель, порезанный кубиками, через 5-10 минут добавьте капусту, морковь, лук, грибы. Варите 30 минут на слабом огне. За 10 минут до окончания варки положите лавровый лист, перец, кориандр. Готовые щи засыпьте нарезанной зеленью. В тарелку можно положить 1 ст. ложку сливок 10%-ной жирности. Такие щи можно сварить и без грибов, на воде.

Намотай на ус **Прикинь на себя**

Лечитесь от рака — ешьте больше белка

КОГДА ЧЕЛОВЕК ПРОХОДИТ КУРС ЛЕЧЕНИЯ ОТ РАКА, ОРГАНИЗМУ ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО СПРАВЛЯТЬСЯ И С САМОЙ БОЛЕЗНЬЮ, И С ПОБОЧНЫМИ ЭФФЕКТАМИ ОТ ЛЕЧЕНИЯ. ПОЭТОМУ ОЧЕНЬ ВАЖНО, ЧТОБЫ ПИТАНИЕ БЫЛО ХОРОШИМ.

Где взять энергию и силы

Чтобы сохранить силы для борьбы с заболеванием, нужна белковая пища. Облучение, операция, химиотерапия и рак сам по себе — все это увеличивает потребность организма в белке. Белки позволяют лечиться быстрее. В каких продуктах их много? Мясо, птица и рыба — великолепные источники белка, утверждают диетологи. Тем, кто не переносит эти продукты, рекомендуются яйца, молоко, сыр, творог, йогурт, фасоль, соя и орехи, в том числе арахисовое или миндальное масло.

Если это не помогает, попробуйте ввести в диету белковые порошки, например, сывороткуиз сои или порошковое молоко. Если есть проблемы с проглатыванием или пережевыванием пищи, попробуйте смешивать эти порошки с мягкой пищей, например, картофельным пюре или коктейлями из фруктов. Очень важно бороться с раковыми заболеваниями при достаточных запасах белка в организме.

Как не допустить потери веса

Нежелательная потеря веса может стать серьезной проблемой для некоторых больных. Ведь для борьбы с заболеванием нужны силы. Чтобы не допустить потери веса, особенно если перестаете ощущать вкус пищи, добавляйте в нее немного приправ — орегано, корицы, перца. Возможно, потребуется больше жира в рационе. Пополнить его запас можно, съев пиццу или мороженое, если другая пища не лезет в горло. Однако не все раковые заболевания и их лечение приводят к снижению веса. Например, больные раком молочной железы часто набирают вес. Лечащий врач точно скажет, стоит ли вам беспокоиться.

Как бороться с тошнотой

Почти каждый человек, проходящий химиотерапию, страдает от тошноты или рвоты. Какие продукты помогают избежать их? Имбирь — старейшее средство в борьбе с тошнотой. Сухарики, сухие крендельки, посыпанные солью, сухие зерна, картофель и белый рис также помогают бороться с ней. Поскольку в этот непростой период трудно заставить себя питаться сытно, лучше вместо этого есть часто и небольшими порциями. Попробуйте есть при свечах, под музыку или на природе.

Тем, кто проходит химиотерапию, нужно выпивать от 8 до 10 стаканов жидкости в день. Ведь некоторые препараты химиотерапии сильно сказываются на работе почек.

Старайтесь не обезвоживать свой организм

Употребление достаточного количества жидкости очень важно для человека, который борется с раковым заболеванием. Усталость, легкие головокружения и тошнота могут быть последствиями обезвоживания организма. Тем, кто проходит химиотерапию, нужно выпивать от 8 до 10 стаканов жидкости в день. Ведь некоторые препараты химиотерапии сильно сказываются на работе почек. Защитить их сможет большое количество жидкости. Если процедура сопровождается поносом или рвотой, значит, организм теряет много жидкости и ее запасы нужно пополнять. Хороша любая жидкость, которая может утолить жажду. Подойдут вода, соки, чай и даже кофе. Хотя по поводу кофе ваш врач, возможно, будет против. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, необходимо ли вам полностью исключить алкоголь. Ответ зависит от типа рака и лечения.

Каких продуктов питания нужно избегать

Ответ простой: во время лечения откажитесь от продуктов, которые вы не можете терпеть. Не мучайтесь. Если во рту образовались язвочки, откажитесь от грубых и кислых фруктов. При тошноте и поносе не стоит употреблять в пищу хлеб из муки грубого помола и разные крупы.

Не сидите на рискованных диетах

Не сидите на экстремальных диетах, не употребляйте никаких пищевых добавок и витаминов — это рискованно. Например, употребление в пищу чрезмерного количества соевых продуктов, например тофу, может стимулировать рост рака молочной железы. Даже антиоксиданты, которые якобы способны предотвратить рак, могут быть опасными во время лечения.

Н. И. Павленко, онколог, врач высшей категории

Пригодится

● **От простуды.** Вылейте в кастрюлю 3 л домашнего виноградного вина, добавьте по 1 ст. ложке шалфея, чабреца и листьев малины. Кастрюлю поставьте на водяную баню и нагревайте до закипания, но не кипятите. Настаивайте 3 часа, процедите, добавьте 100 г жидкого меда и сок от 2-3 листьев алоэ. Настаивайте сутки и принимайте по 1 ст. ложке 5-6 раз в день в перерывах между едой. Храните лекарство в холодильнике.

● **При язве желудка и двенадцатиперстной кишки.** Смешайте пропущенные через мясорубку 1 кг сушеных абрикосов, 1 кг изюма, 1 кг ядер грецкого ореха, 5 лимонов с кожурой, но без семян, 1 кг меда (это количество лекарства на 1 курс лечения). Храните в холодильнике, перед приемом перемешивайте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. При необходимости повторите курс через месяц.

При цистите

* Пейте по 1-2 ст. ложки сока репы, предварительно прокипятив его в течение 5 минут.

* Заварите в 0,5 л кипятка горсть ботвы моркови, настаивайте, укутав, 1 час и пейте в течение дня в 3-4 приема за 30 ми-нут до еды.

* Залейте 1 ст. ложку смеси ботвы моркови и петрушки 0,5 л горячей воды, плотно закройте и настаивайте 2 часа. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

* 5-10 капель березового дегтя влейте в 1 стакан теплого молока, размешайте и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день.

* Смешайте мед и сок черной редьки (1:1) и принимайте смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день через 30-40 минут после еды. Курс лечения — 3-4 недели.

* Смешайте в равных пропорциях мед и семена сельдерея и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

* Смешайте по 1 стакану меда, сока редьки и водки, настаивайте 3 дня и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

* Принимайте по 1 ст. ложке оливкового масла ежедневно за 25 минут до еды.

ПРИ КАМНЯХ В МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ 4 СТ. ЛОЖКИ КАШИЦЫ ХРЕНА СМЕШАЙТЕ С 1 СТАКАНОМ МОЛОКА, ДОВЕДИТЕ ДО КИПЕНИЯ, НО НЕ КИПЯТИТЕ. СНИМИТЕ С ОГНЯ, ЧЕРЕЗ 5 МИНУТ СИЛЬНО ОТОЖМИТЕ. ПЕЙТЕ МАЛЕНЬКИМИ ГЛОТКАМИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

Из почты «Айболита»

Хочу помочь тем, кто страдает полиартритом

Знаю об этой болезни не понаслышке. Вот несколько рецептов, которые мне помогают.

* Сушеную арбузную корку измельчите в кофемолке. 1 ст. ложку порошка залейте 1 стаканом теплой воды, настаивайте до остывания и пейте 3 раза в день до еды в течение недели. Затем сделайте на неделю перерыв и повторите недельный курс. Или соскоблите ножом с арбузной корки зеленый наружный слой, высушите его в духовке при температуре не выше 50°С, затем измельчите в кофемолке и пересыпьте в стеклянную банку или бумажный пакет. Принимайте арбузный порошок по 1/2-1 чайн. ложке 2-3 раза в день перед едой в течение 4-6 недель. Это средство обладает сильным мочегонным эффектом, поэтому, чтобы из организма не вымывались полезные вещества, во время лечения ешьте больше сухофруктов, лука-порея.

* Измельчите 1 см корневища сабельника, наполните им литровую банку на 1/3 объема, залейте 0,5 л водки и плотно закройте полиэтиленовой крышкой. Настаивайте 21 день в темном месте. Потом процедите и пейте по 1 ст. ложке, разводя ее в 50 мл воды, 3 раза в день до еды. Курс лечения — 1 месяц, затем сделайте перерыв на 10 дней и повторите лечение в течение месяца.

* Аптечная настойка софоры выводит из организма солИ. Принимайте ее по 40 капель на 1 ст. ложку воды 3 раза в день перед едой. Курс лечения — месяц, затем сделайте месяц перерыв и повторите лечение.

И. Н. Щавелева, Воронежская обл.

Солнечные мандарины

ГЛАВНОЕ ДОСТОИНСТВО ЭТОГО ЦИТРУСА — БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТЫ. ДОСТАТОЧНО СЪЕСТЬ ПАРУ ПЛОДОВ, ЧТОБЫ ВОСПОЛНИТЬ ДНЕВНУЮ НОРМУ ВИТАМИНА С.

Холестерину — бой! Японские ученые утверждают: мандарины способны защитить от атеросклероза. В них содержится особое вещество, препятствующее отложению холестерина на стенках сосудов. К тому же в оранжевых фруктах немало калия и магния — самых важных для сердца микроэлементов. А чтобы польза была максимальной, ешьте мандарины вместе с белой сеточкой. В ней тоже есть необходимые для сосудов вещества — гликозиды.

В поддержку иммунитета. Мандарины надо есть для профилактики ОРВИ и гриппа. В 100 граммах этих сочных плодов содержится половина суточной нормы аскорбинки. А значит, съедая 2-3 цитруса в день, мы укрепляем иммунитет, и он становится менее уязвимым для всевозможных вирусов. Мандарины можно использовать для борьбы с уже попавшими в организм микробами. Во время болезни полезен и свежевыжатый мандариновый сок. Он прекрасно утоляет жажду при высокой температуре, дезинфицирует дыхательные пути и помогает быстрее встать на ноги.

Вкусное похудение. Мандарины помогают избавиться от ожирения, к такому выводу пришли ученые из Кореи. Этот цитрус полезен также при ожирении печени. Скоро в аптеках появится новое лекарство на основе мандарина. А пока нам никто не мешает худеть с помощью этих плодов. В 100 граммах мякоти содержится всего 40 калорий.

Лекарство для бронхов. В составе мандаринов найдено большое количество особой аминокислоты, которая обладает противоотечным и противозастойным действием. Это делает мандарины прекрасным лекарством при трахеитах, бронхитах и астме. Стакан мандаринового сока с утра поможет очистить легкие. Для смягчения кашля также подойдут настои и отвары сухой кожуры. Готовят их из расчета 1 часть кожуры на 10 частей воды.

Минус диабет. Душистая оранжевая кожура полезна и для диабетиков. Ее отвар способствует снижению сахара в крови. Кожуру одного плода кипятят 10 минут в 300 г воды. Отвар держат в холодильнике непроцеженным и принимают ежедневно. Такой рецепт пригодится как для профилактики, так и для коррекции сахара в начальной стадии диабета.

Во время месячных. Благодаря высокому содержанию витамина К мандарины рекомендуется есть при обильных кровотечениях и во время беременности — при угрозе выкидыша и преждевременных родов. Доказано, что мандарины улучшают свертываемость крови.

Замена солнцу. Мандарины насыщены витамином D — незаменимым средством для крепких костей и обмена веществ. Обычно этот витамин вырабатывается в организме под действием солнца. Зимой же его недостаток можно восполнить с помощью мандаринов. Кстати, эти фрукты защищают от остеопороза и рахита, поскольку богаты кальцием и фосфором — главными минералами, необходимыми для костей.

Н. Е. Павленко, диетолог

В МАНДАРИНАХ СОДЕРЖИТСЯ ЛИМОННАЯ КИСЛОТА. ПОЭТОМУ ЛЮДЯМ В ПЕРИОД ОБОСТРЕНИЯ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА, ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ, А ТАКЖЕ ИМЕЮЩИМ ПОВЫШЕННУЮ КИСЛОТНОСТЬ, ЭТИ ЦИТРУСОВЫЕ ЕСТЬ НЕЛЬЗЯ!

Проверено на себе

Чеснок, лимон и петрушка от панкреатита

У меня уже давно хронический панкреатит, и поджелудочная железа часто воспаляется. Таблетками в таких случаях не пользуюсь. Выручает меня такой народный рецепт. Пропускаю через мясорубку 1 кг лимонов без косточек, но с кожурой, 300 г петрушки и 300 г чеснока. Смесь выкладываю в эмалированную кастрюлю и настаиваю 2 недели. Принимаю по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. После такого лечения воспаление быстро проходит.

И. Н. Новикова, Самара

От пяточной шпоры поможет картошка

Отварите в мундире 2 средних клубня картофеля. Пока они варятся, распарьте ступни в горячей воде. Готовую картошку разомните вместе с кожурой, разведите до густоты пюре обычным керосином. Дальше удобнее всего действовать так: под ногу расстелите теплый шарф, потом компрессную бумагу, а верхним слоем должен быть целлофан. На него выложите половину горячего (чтобы можно было терпеть не обжигаясь) картофеля и поставьте ногу. Когда картофель еще чуть остынет, прикрепите всю конструкцию к ступне шарфом. Точно так же поступите со второй ногой. Держите такой компресс, пока картошка не остынет, потом помойте ноги. Курс лечения — 2 недели, через месяц можно повторить.

И. Н. Звонарева, Пермский край

Молоко от геморроя

Поделюсь рецептом от геморроя. Доведите до кипения (но не кипятите!) 1 л натурального молока, вылейте в металлический горшок, накройте его марлей, сложенной в 2-3 слоя, чтобы не обжечься. Сидите над молочными парами 25-30 минут. Затем закутайтесь в одеяло, наденьте теплые носки — и в постель. Мне потребовалось 5 процедур, чтобы забыть о недуге.

О. В. Астраханцева, Иркутская обл.

Луковый чай от судорог ног

Вот уже 6 лет, как я избавился от судорог в ноге. Мучился страшно, особенно по ночам. Меня спасла шелуха от репчатого лука. Вот что я делал. Щепотку луковой шелухи клал в стакан кипятка и настаивал 10 минут, затем вынимал шелуху и выпивал на ночь получившийся золотистый напиток. Утром не мог поверить в то, что ночь спал спокойно: нога не беспокоила. С тех пор каждый вечер пью луковый чай.

Д. И. Кузнецов, Приморский край

От редакции. Отвар луковой шелухи способствует выведению из организма избытка натрия и хлора, а это очень важно для сердечников.

После инфаркта

Общий курс восстановления после инфаркта должен составлять не менее 6 месяцев (именно за такой срок на мышце образуется рубец), поэтому придется тщательно соблюдать диету.

Омлет белковый (паровой или запеченный). 2 куриных яйца, 30 мл молока, 5 г сливочного масла.

Отделите белки от желтков и взбейте их венчиком с молоком. Вылейте в формочку, смазанную маслом, и сварите на пару или запеките в духовке.

Манная каша с фруктовым пюре. 40 г манной крупы, 150 мл воды, 5 г сливочного масла, 50 г яблок или свежих ягод, 10 г сахара.

Сварите жидкую манную кашу, добавьте в нее масло. Приготовьте пюре из яблок или ягод: потушите их с небольшим количеством воды под крышкой, протрите через сито, уварите до густоты с сахаром. Чуть остывшее пюре смешайте с готовой манной кашей. Вместо пюре в готовую манную кашу, предварительно слегка ее остудив, можно добавить тертое сырое яблоко, соединенное с 10 г сахара.

Борщ вегетарианский. 50 г белокочанной капусты, 60 г свеклы, 5 г лука, 20 г моркови, 40 г картофеля, 5 г томатного пюре, 5 мл растительного масла, 15 мл сметаны.

Мелко нарежьте лук и морковь, потушите их на растительном масле. В кипящую воду положите очищенную свеклу и варите до готовности. Затем свеклу выньте, а в свекольный отвар опустите картофель, нарезанный кубиками. Через 10 минут добавьте нашинкованную капусту и тушеный лук с морковью. Вареную свеклу натрите на крупной терке и положите в борщ, добавив томатное пюре и соль по вкусу. Подавайте, заправив сметаной.

Сметанный соус. 70 мл сметаны, 5 г пшеничной муки, 5 г сливочного масла.

Муку спассеруйте без масла, не допуская изменения цвета. Охладите, смешайте с маслом и положите в кипящую сметану. Варите 3-5 минут, процедите и снова доведите до кипения.

Н. С. Горелов, кардиолог, врач I категории

Полезно знать

* Свиное сало обладает антираковыми свойствами, выводит из организма токсины и очищает кровеносные сосуды от вредного холестерина, особенно в сочетании с чесноком.
* Сало — незаменимый продукт для улучшения иммунитета и поддержания общего тонуса организма, особенно зимой.
* Сало помогает при легочных заболеваниях, лечит печень, в нем нет паразитов-гельминтов.

■ **ПРИ СИЛЬНОЙ РВОТЕ** ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ ПОРОШКА ПЛОДОВ КАРДАМОНА, ЗАПИВАЯ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ.

■ **ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ЭНТЕРОКОЛИТЕ** 100 Г МЕДА РАСТВОРИТЕ В 1 Л СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННОГО ЯБЛОЧНОГО СОКА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТАКАНУ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ В ТЕЧЕНИЕ 1-1,5 МЕСЯЦА. В ТЕЧЕНИЕ ГОДА ПРОВЕДИТЕ 3-4 ТАКИХ КУРСА.

Народные рецепты

Настойка Сабельника Эвалар – лечит суставы, не повреждая желудок!

Большинство людей с болезнями суставов знают, что многие нестероидные противовоспалительные средства пагубно действуют на желудок, а боль при этом снимают только на время. Как разорвать этот замкнутый круг?

Лекарственная Настойка Сабельника от компании «Эвалар» соединила в себе вековые традиции траволечения и современные технологии, сделав лечение воспалительных заболеваний суставов щадящим.

Настойка Сабельника Эвалар:

- применяется в комплексной терапии артритов и артрозов
- бережно лечит суставы, не повреждая слизистую желудка
- усиливает эффект приема нестероидных противовоспалительных средств и позволяет снизить их суточную дозу при совместном приеме
- «отгекает боль в суставах» (купирует приступы боли, характерные для заболеваний опорно-двигательного аппарата)
- оказывает выраженное противовоспалительное действие
- единственное в России лекарство на основе сабельника[1]

При соответствующей рекомендации специалиста Настойку Сабельника Эвалар можно применять длительно[2].

Настойка Сабельника Эвалар бережно лечит суставы, не повреждая желудок!

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] По данным государственного реестра ЛС, зарегистрированных в РФ
[2] Курс лечения – 2 месяца. При необходимости курс лечения можно повторить после согласования с врачом.

ЛС-002431. Реклама

РЕКЛАМА. И. 11567

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Рецепты наших читателей

Голубцы в свекольных листьях

1 кг мясного фарша, свекольные листья, 3 моркови, 3 луковицы, 400 г сметаны, базилик, растительное масло, соль по вкусу.

Лук мелко нарежьте, морковь натрите на крупной терке и спассеруйте на растительном масле. Мясной фарш соедините с пассерованными овощами, посолите и тщательно перемешайте. Начинку равномерно уложите на свекольные листья, сверните в виде трубочек, сложите в кастрюлю, залейте сметаной, добавьте такое же количество воды, посолите и тушите под крышкой до готовности.

Т. Ф. Игнатьева, Тверь

Рыба под лимонно-чесночной корочкой

800 граммов филе рыбы, 5 кусков хлеба, 1/2 лимона, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки зелени петрушки, 3 ст. ложки сливочного масла, соль, перец по вкусу.

Возьмите любую белую нежирную рыбу типа трески или пикши, можно судака. Разделайте рыбу на филе или возьмите готовое. Включите духовку, разогрейте до 220°С.

Натрите цедру с половины лимона. Филе рыбы разрежьте на крупные куски, посолите, поперчите, полейте лимонным соком. Хлеб желательно взять черствый или предварительно подсушите его. Сделайте из него крошку. Разогрейте на небольшой сковороде масло. Зубчики чеснока раздавите ножом, обжарьте и достаньте из масла или измельчите чеснок и, обжарив, оставьте в масле. В это же масло высыпьте хлебную крошку, поджарьте немного, часто перемешивая. Снимите с огня. Если не нравится запах жареного чеснока, то обжарьте только хлеб, а чеснок потом добавьте свежий.

Натертую цедру лимона смешайте с крошкой и петрушкой. На смазанный растительным маслом противень положите кусочки рыбного филе той стороной вниз, на которой была кожа. На каждый кусок, слегка придавливая, выложите хлебную крошку. Поставьте в духовку на 10-15 минут, в зависимости от толщины рыбы. Главное — не пересушите. Подавайте с отварным картофелем, с соусом из сметаны и зелени.

М. Сапунова, Саратов

«Колобки в шапочках»

Мясо вместе с луком и вымоченной в молоке булкой пропустите через мясорубку. В фарш добавьте соль, перец, яйцо и перемешайте. Слепите шарики-колобки и в каждом сделайте углубление поглубже, чтобы получились гнездышки. Эти гнезда выложите на смазанный маслом противень. В углубление можно положить любую начинку. Я мелко покрошила лук, помидорку, положила по кусочку сливочного масла и сыра. Также можно сделать начинку из обжаренных шампиньонов или морковки. Взбейте 2 яйца с 3 ст. ложками майонеза (по желанию можно добавить тертый сыр). Столовой ложкой залейте эту массу в гнезда поверх начинки, но доверху заливать не надо. Запекайте 20-30 минут до золотистой корочки.

О. Н. Егорова, Омск

Курица в тыкве

У тыквы среднего размера срежьте верхушку и удалите мякоть, оставив возле кожицы 2,5 см.

Удаленную мякоть нарежьте крупными кубиками. Курицу порежьте крупно, помельче — любые овощи (например, морковь и картофель), добавьте немного сметаны или бульона. Посолите, поперчите, добавьте карри. Все сложите в тыкву, накройте срезанной «крышечкой» и запекайте в духовке около часа (зависит от размеров тыквы).

И. Н. Воскресенская, Курская обл.

Широкая Масленица!

БЛИНЧИКИ НА СГУЩЁННОМ МОЛОКЕ

500 мл кефира, 500 мл молока, 2 яйца, 1 банка сгущенного молока, 50 г растопленного сливочного масла, 500 г муки, 1, 5 чайн. ложки разрыхлителя, 100 мл воды, соль по вкусу.

Взбейте яйца и сгущенку, добавьте молоко, кефир, разрыхлитель, соль, растопленное масло и воду. Все перемешайте. Постепенно добавьте просеянную через сито муку. Все хорошенько взбейте и оставьте на 20 минут постоять. Жарьте блины на раскаленной сковороде на растительном масле с двух сторон.

СЫРНЫЕ С АНАНАСОМ

250 г консервированных ананасов, 200 г сметаны высокой жирности, 1,5 стакана муки, 150 г сыра, 2-2,5 стакана молока, 2 яйца, 1 чайн. ложка сахара, растительное масло для жарки.

Отделите белки от желтков. Сыр натрите на мелкой терке. Желтки перемешайте вилкой с молоком. Яично-молочную смесь, размешивая, постепенно влейте в муку. Добавьте сыр, сахар. Белки взбейте и смешайте с тестом. Испеките небольшие блинчики. Слейте сок с консервированных ананасов, ананасы мелко нарежьте и смешайте со сметаной. Начинку разложите на блины и скатайте их рулетом.

ТЫКВЕННЫЕ

500 г вареной мякоти тыквы, 200 г муки, 2 стакана молока, 2 яйца, 10 г дрожжей, 1 ст. ложка сливочного масла, 100 г сахара, соль по вкусу.

Мякоть тыквы измельчите в пюре, влейте подогретое молоко, добавьте дрожжи, сырые яйца и муку. Все перемешайте до получения однородной массы и поставьте в теплое место для брожения. Затем добавьте сливочное масло, сахар и соль по вкусу. Все снова перемешайте и держите в теплом месте до тех пор, пока тесто не поднимется. Испеките блины на хорошо разогретой сковороде, смазанной маслом.

С ЯБЛОЧНЫМ ПРИПЕКОМ

2 яблока, 1 стакан муки, 1,5 стакана молока, 2 яйца, 1,5 ст. ложки растительного масла, 1/2 ст. ложки сахара, щепотка соли, растительное масло для обжаривания.

Желтки от яиц можно сохранить, если положить их в банку с водой и поставить в холодильник.

Белки отделите от желтков, желтки взбейте с солью, сахаром, добавьте муку. Постоянно перемешивая, влейте молоко. Белки взбейте, введите в тесто, последним добавьте растительное масло и перемешайте.

Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте тонкими ломтиками. На сковороду с разогретым растительным маслом налейте тесто, сверху выложите дольки яблок и испеките с одной стороне, затем переверните на другую сторону. Готовые блинчики можно посыпать сахарной пудрой, подать с вареньем или сметаной.

БЛИНЫ НА РАССОЛЕ

1 л огуречного рассола, 2,5 стакана муки, 1 яйцо, 1,5 чайн. ложки разрыхлителя, 2 ст. ложки растительного масла.

В огуречный рассол добавьте разрыхлитель, яйцо, муку, растительное масло и взбейте венчиком. Разогрейте сковороду, смажьте маслом, а лучше кусочком несоленого сала. Выпекайте блины как обычно, с двух сторон.

Сковороду смазывайте для каждого блина. На готовые блины положите по кусочку масла и уложите в стопочку.

С ПЕЧЕНЬЮ ТРЕСКИ

Для теста: 125 г муки, 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо, 250 мл молока, растительное масло, щепотка соли.

Для начинки: 2 яйца, 200 г консервированной печени трески, пучок зеленого лука.

Просейте муку, смешайте ее с солью и сахаром, добавьте яйцо, влейте молоко, постоянно перемешивая, чтобы не было комков. В сковороде разогрейте растительное масло и испеките на нем блины обычным способом. Яйца сварите вкрутую, охладите и мелко порубите ножом (или натрите на терке).

Зеленый лук измельчите, печень трески разомните вилкой и перемешайте с луком и яйцами. На готовый блин положить 1,5 ст. ложки начинки и сверните рулетом. При желании перед подачей можно обжарить.

ЖЕНЩИНА — КАК ПЕТАРДА: НЕ ЗНАЕШЬ, КОГДА ВЗОРВЕТСЯ И КУДА ПОЛЕТИТ.

Очень вкусно!

Рис по-гречески

2 стакана риса, 100 г растительного масла, 3 луковицы, 3 сладких красных перца, 0,5 л крепкого бульона, 300 г сосисок, зеленый горошек, соль, перец по вкусу.

В кастрюле разогрейте масло, поджарьте в нем нарезанный лук, положите слегка отваренный рис и обжаривайте 8 минут. Посолите, поперчите, добавьте нарезанный перец, влейте бульон, доведите до готовности — рис должен вобрать в себя воду. Сосиски отварите, выньте из воды, подрумяньте на сковороде в масле, нарежьте на кусочки. Зеленый горошек прогрейте, добавьте к рису с сосисками, слегка перемешайте.

Аппетитно!

Фаршированный сельдью

8 картофелин, 1 луковица, филе одной сельди, 2 ст. ложки сметаны, 50 г тертого сыра.

Ровный, одинакового размера картофель отварите в мундире почти до готовности. Очистите, разрежьте пополам вдоль и аккуратно выньте чайной ложкой сердцевинку, оставив края потолще, чтобы при фаршировании картофель не рассыпался. Мякоть картофеля и филе сельди измельчите, добавьте мелко нарезанный и спассерованный лук и сметану и все перемешайте. Фаршем наполните половинки картофеля, выложите в форму, предварительно смазанную маслом, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке в течение 15 минут.

Рулет из картофельного теста со шпинатом

1 кг картофеля, 500 г шпината, 500 г фарша, 100 г сливочного масла, 250 г муки, 4 яйца, соль и черный молотый перец по вкусу, тертый мускатный орех.

Картофель отварите, очистите и разомните. В кастрюле вскипятите 250 мл воды, добавьте 50 г сливочного масла, соль, перец. Аккуратно, помешивая, всыпьте муку и перемешайте, пока тесто не начнет отставать от стенок кастрюли, и снимите с огня. В тесто вбейте 1 яйцо, перемешайте, дайте немного остыть, затем добавьте оставшиеся яйца. Тесто смешайте с картофелем, приправьте солью и мускатным орехом. Выложите толщиной 1 см на посыпанное мукой полотенце. Выложите ровным слоем порезанный шпинат и фарш и при помощи полотенца сверните рулет. Запекайте в разогретой до 200°С духовке 50 минут, затем смажьте растопленным сливочным маслом и запекайте еще 10 минут. Подавайте горячим со сметаной.

Из картофеля

Рекомендуем

«Под шубой»

1 кг картофеля, 2 зубчика чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, 1 чайн. ложка мускатного ореха, любые специи, зеленый лук, соль и перец по вкусу.

Для сырного соуса: 200 г ветчины, 200 г натертого сыра, 1 ст. ложка лимонного сока, 200 мл сметаны.

Картошку почистите, нарежьте тонкими кружочками, сложите в полиэтиленовый пакет, влейте масло, всыпьте специи, соль, выдавите через пресс чеснок. Пакет плотно закройте и встряхивайте так, чтобы весь картофель покрылся маслом и специями. Выложите его в форму и запекайте до полуготовности. Приготовьте соус: лук мелко порубите, ветчину мелко нарежьте (вместо нее можно взять любую колбасу или сосиски), сыр натрите на мелкой терке. Все смешайте, добавьте лимонный сок и сметану и еще раз перемешайте. Картофель залейте соусом и поставьте в духовку на 20 минут. Готовое блюдо посыпьте нарезанным зеленым луком.

Обедаем дома

КУРИНЫЙ СУПЧИК С СЫРНЫМИ КОЛОБКАМИ

1 крупный куриный окорочок, 4 картофелины, 5 шампиньонов, 1/2 стакана мелкой вермишели, 1 морковь, 1 луковица, соль, молотый черный перец, специи по вкусу, лавровый лист, зелень. Для колобков: 50 г твердого сыра, 100 г молотых сухарей, 1 яйцо.

Сварите бульон из окорочка и шампиньонов. Мелко натертый сыр смешайте с яйцом и сухарями. Из полученной массы скатайте мокрыми руками небольшие шарики. Курицу очистите от кожи и костей, нарежьте кусочками и верните в бульон. Добавьте картофель и варите 10 минут, затем положить в суп колобки. Как только они всплывут, добавьте зажарку из лука и моркови и варите 5 минут. Всыпьте вермишель, посолите, заправьте специями, зеленью по вкусу и проварите еще пару минут. Затем выключите огонь и дайте настояться под крышкой 15 минут.

ХИНКАЛИ

Для теста: 3 стакана муки, 1 стакан воды, 1 яйцо, соль по вкусу. Для фарша: 300 г баранины, 200 г свинины, 3 луковицы, мясной бульон, молотый черный и красный жгучий перец, соль, зелень петрушки, укропа — по вкусу.

Пропустите мясо дважды раза через мясорубку вместе с луком, добавьте в фарш столько мясного бульона, сколько впитает мясо, чтобы начинка была сочной. Посолите, поперчите, всыпьте мелко нарезанную зелень укропа и петрушки и все тщательно перемешайте. Для теста муку просейте на большое плоское блюдо, соберите ее холмиком, в центре которого сделайте углубление. Влейте в него теплую воду, яйцо, соль и замесите очень крутое тесто, после чего оставьте его на 30 минут, прикрыв салфеткой. Затем разделите тесто на куски, раскатайте очень тонкие лепешки, в центр которых положите столько мясной начинки, сколько весит кружок теста. Соберите тесто маленькими складочками в узелки, плотно скрепив их. Варите хинкали в подсоленной воде. Когда всплывут — они готовы. Вынимайте шумовкой, стараясь не повредить оболочку, чтобы не вытек сок. Подавайте хинкали, посыпав черным молотым перцем.

ПИРОЖНОЕ «КРОШЕЧКА–КАРТОШЕЧКА»

1 кг печенья, 10 ст. ложек какао, 200 г сливочного масла, 1 банка сгущенного молока, 3 ст. ложки вина.

Печенье пропустите его через мясорубку, всыпьте какао и перемешайте (немного смеси оставьте для обсыпки пирожного). Добавьте сгущенное молоко, размягченное масло, вино. Все хорошо перемешайте — масса станет похожей на пластилин. Слепите шарики, обваляйте в сухой смеси печенья и какао (можно только в какао или коксовой стружке). Выложите на блюдо и поставьте в холодильник.

Посытнее

Испечём оладушки

«ПЫШНЫЕ»

1 чайн. ложка сухих дрожжей, 150 г муки, 1/2 чайн. ложки соли, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка растительного масла, 1 яйцо, 160 мл молока + 1 стакан горячего молока, растительное масло.

Дрожжи перемешайте с просеянной мукой, солью и сахаром, добавьте яйцо, масло, теплое молоко. Замесите тесто и оставьте на час-полтора в теплом месте. Когда тесто поднимется, влейте стакан горячего молока, хорошо размешайте и сразу выпекайте оладьи на растительном масле.

С СЫРОМ И КУКУРУЗОЙ

1 стакан кефира, 1 яйцо, банка консервированной кукурузы, 1 плавленый сырок, мука, соль, карри, растительное масло для жарки.

Смешайте кефир с сырым яйцом, посолите и добавьте муку, чтобы получилось тесто консистенции сметаны. С кукурузы слейте жидкость, сырок натрите на терке. Добавьте все в тесто, посыпьте карри. Жарьте на разогретой сковороде в масле на среднем огне до золотистой корочки с двух сторон.

КАБАЧКОВЫЕ С МЯСОМ

1 молодой кабачок, 300 г мясного фарша, 1 луковица, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 4 ст. ложки муки, соль, черный молотый перец, растительное масло.

Лук очистите, мелко порежьте и смешайте с мясным фаршем. Кабачок очистите от кожуры и натрите на средней терке. Слегка посолите и отставьте на 10-15 минут, чтобы вышла лишняя жидкость. Слейте ее, кабачковую массу слегка отожмите и добавьте мясной фарш, яйца, сметану, муку, соль и черный перец и все тщательно перемешайте. Тесто должно получиться как на оладьи, если оно немного жидковато, добавьте муки. На сковороде разогрейте растительное масло, столовой ложкой выкладывайте оладьи и жарьте с двух сторон.

Аппетитно! *Рекомендуем*

Птичий переполох

КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ С АПЕЛЬСИНАМИ

1,2 кг куриных бедер, 1/3 стакана свежевыжатого апельсинового сока, 1/3 стакана меда, 2 чайн. ложки оливкового масла, 2 зубчика измельченного чеснока, 2 чайн. ложки сушеного кориандра, по 1 чайн. ложке сушеной зиры и куркумы, 1 апельсин, порезанный колечками.

Сложите куриные бедра в жаропрочную форму, добавьте апельсиновый сок, мед, масло, чеснок, кориандр, зиру и куркуму и аккуратно перемешайте. Приправьте солью и перцем, накройте крышкой и уберите в холодильник на 1 час мариноваться. Разогрейте духовку до 180°С. Положите на каждый кусочек курицы по кружочку апельсина и запекайте в духовке 45 минут. Пока куски курицы не станут золотистого цвета, периодически смазывайте мясо и апельсины маринадом.

УТКА С ГРИБАМИ

1 утка весом около 2 кг, 300 г шампиньонов, 3-4 средних картофелины, 2 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу.

Картофель нарежьте на крупные кусочки и сварите до полуготовности в подсоленной воде, затем воду слейте. В сковороде разогрейте 2 ст. ложки растительного масла, выложите шампиньоны и обжарьте до золотистого цвета. Выложите в миску картофель и грибы, добавьте мелко нарубленный чеснок, посолите и поперчите по вкусу, перемешайте. Утку вымойте и вытрите насухо. Натрите солью и перцем внутри и снаружи, нафаршируйте начинкой, зашейте или заколите зубочистками. Плотно привяжите ножки и крылья утки к корпусу, чтобы при запекании она не потеряла форму. Выложите птицу в форму и поставьте в разогретую до 220°С духовку на 15 минут. Затем убавьте температуру до 180°С и запекайте около 70-80 минут. В процессе запекания постоянно поливайте утку выделяющимся жиром. Утку можно считать готовой, если из прокола между ножкой и корпусом вытекает прозрачный сок. Если сок не вытекает совсем — вы пережарили утку. Из готовой птицы уберите нить или зубочистки, выньте начинку. Нарежьте утку на порционные куски и подавайте с гарниром из картофеля и грибов.

КОТЛЕТЫ «НЕЖЕНКА»

0,5 кг вареного куриного филе с кожей, 300 г вареных грибов, 3 луковицы, 2-3 яйца, маслины, зелень, панировочные сухари.

Мясо пропустите через мясорубку, добавьте яйца, посолите, поперчите, перемешайте, сформуйте лепешки. В середину каждой положите начинку из смеси измельченных грибов, маслин, зелени и спассерованного лука, сформуйте котлеты. Уложите на блюдо, посыпанное мукой, поставьте на 30 минут в холодильник. Обмакните во взбитые яйца, обваляйте в сухарях — повторите дважды. Обжарьте на растительном масле.

КУРИНЫЙ РУЛЕТ «ВОСТОРГ»

1 кг куриных грудок, 6 яиц, 150 мл молока, зелень укропа, растительное масло, соль.

С грудок срежьте филе, разрежьте вдоль пополам, отбейте. Яйца взбейте с молоком и мелко рубленой зеленью. Посолите, поджарьте на масле 2 омлета, остудите и разрежьте пополам. Ломтики мяса разложите на столе в ряд, наложив их друг на друга. Сверху уложите половинки омлета, можно сосиски и морковь, нарезанные тонкими брусочками. Сверните рулетом, обвяжите белыми нитками, сложите в кастрюлю и варите в подсоленной воде 30 минут после закипания. Затем рулеты остудите, уложите под пресс на 2-3 часа, удалите нитки. Перед подачей на стол нарежьте ломтиками толщиной 1-1,5 см.

ТЕФТЕЛИ «РАФАЭЛЛО»

300 г куриного фарша, 1-2 яйца, по 100 г ядер орехов и чернослива, пучок зелени, соль — по вкусу.

Добавьте в фарш яйца, посолите. Сформуйте маленькие, величиной с грецкий орех шарики, вложив внутрь каждого по запаренному чернослив. Сложите в сотейник, влейте немного воды и тушите на малом огне до готовности. Готовые тефтельки выложите на тарелку, посыпьте измельченными орехами и зеленью.

В доме малыш

Нежный пудинг

400 г яблок, 400 г тыквы, 80 г сливочного масла, 200 г черствого белого хлеба, 5 яиц, 100 г сахара, 50 г сахарной пудры, корица.

Яблоки и тыкву очистите и нарежьте небольшими кусочками. Желтки отделите от белков, смешайте с сахаром и соедините с яблоками и тыквой. Растопите сливочное масло, смешайте с общей массой и добавьте корицу. Натрите на мелкой терке черствый хлеб и также соедините с яблочно-тыквенной массой. Осторожно взбейте в густую пену белки и постепенно введите в основную массу. Вылейте заготовку в смазанную маслом форму и запекайте в духовке при средней температуре. Готовый пудинг посыпьте сахарной пудрой и подавайте теплым.

Пригодится

■ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО НЕ БУДЕТ ТЕМНЕТЬ ПРИ ЖАРКЕ, ЕСЛИ СКОВОРОДКУ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО СМАЗАТЬ НЕБОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА.

■ ЕСЛИ НАЧАТЫЙ ЛИМОН ЗАСЫХАЕТ, ОПУСТИТЕ ЕГО В ХОЛОДНУЮ ВОДУ. ОН НЕ ТОЛЬКО СОХРАНИТ СВЕЖЕСТЬ, НО И СТАНЕТ СОЧНЕЕ.

Золотая рыбка

Рецепт увидела в какой-то кулинарной передаче, опробовала и приняла для постоянного применения.

Возьмите филе любой рыбы (у меня было филе судака), промойте, тщательно обсушите бумажным полотенцем, натрите солью и черным перцем, обваляйте в муке.

Отварите до полуготовности картофель (лучше возьмите сорт, который не разваривается). Каждую картофелину нашинкуйте на ломтики толщиной примерно полсантиметра.

Филе рыбы обильно смажьте с одной стороны яйцом и «приклейте» картофельные дольки в виде рыбьей чешуи. На разогретой заранее сковороде обжарьте филе. Сначала обжарьте сторону с картошкой, прижимая лопаткой рыбу к сковороде. Затем аккуратно переверните и обжарьте с другой стороны.

М. Горбанева, Сызрань

Говорят, если женщина стерва, её больше любят. Меня родители воспитали иначе, за это и получаю...

Двенадцать лет назад я познакомилась с мужчиной. На тот момент оба мы были в разводе. Он воевал в Чечне, и в это время жена с ним развелась. После Чечни начал спиваться. Мне стало жаль мужчину, разглядела в нем добрую душу. Прожили мы с ним 12 лет. Все эти годы он меня благодарил, что я не дала ему пропасть и в трудный час протянула руку помощи. И вот такой момент настал в моей жизни...

Пятнадцать лет назад у меня обнаружили фибромиому. Все эти годы я наблюдалась, все было нормально. Но в июле 2012 года открылось кровотечение. Меня прооперировали. А потом я узнала, что еще до операции мой благоверный начал гулять. Ему было 56 лет, а ей — 39. Молодая, красивая, но пьющая, курящая и доступная женщина. Все лето они прогуляли на озере, пили сколько душе угодно. Он даже не знал, что меня дети увезли на операцию и привезли обратно. До такой степени был счастлив. Вот так он меня и отблагодарил за все.

Кто прошел через такой ад, тот поймет. Его друзья начали меня уговаривать, чтобы я не выгоняла его. Попыталась простить, хотя это было очень нелегко. После такого предательства трудно снова наладить отношения, да и желание должно быть обоюдным. Но в нашей ситуации желание было только у меня, потому что любила его до безумия. Он стал замкнутым, совершенно чужим человеком. Его дама до сих пор продолжает звонить, часто с ней разговариваю. Эта мадам постоянно пьяная, может меня обозвать, обложить матом. Мы с мужем часто ругаемся. Он защищает ее, а на меня кричит.

Живу в каком-то кошмаре, терпения больше нет. Давление подскакивает, по ночам часто приезжает скорая. Итак после операции трудно восстановиться, а тут еще такое предательство. Мои дети в шоке от того, что я терплю все это. Сын молчит, а дочь настаивает, чтобы я его выгнала. Понимаю, что сама должна разрулить ситуацию, ведь я теряю свое здоровье. Но еще теплится надежда, что, может, что-то изменится и любимый человек поймет, как мне больно. Так хочется вернуть прежние отношения!

Хочу услышать совет читателей, особенно мужчин. Почему они так с нами поступают?! Говорят, если женщина стерва, ее больше любят и ей легче живется. Я не могу быть стервой, меня родители воспитали иначе. Всю жизнь стараюсь людям делать только добро. Наверное, за это и получаю...

Татьяна, Воронеж

■ ЕСЛИ МУЖЧИНА ЗАДЕРЖАЛ НА ВАС ВЗГЛЯД ДОЛЬШЕ 8 СЕКУНД, ЗНАЧИТ, ВЫ ЕМУ НРАВИТЕСЬ. НЕ СТОИТ ИСКАТЬ ДРУГИЕ ПРИЧИНЫ, ПОЧЕМУ ОН ТАК СМОТРИТ.

■ 70% РОССИЙСКИХ ЖЕНЩИН СТАРШЕ 40 ЛЕТ НЕ ИМЕЮТ СЕКСУАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ С МУЖЧИНАМИ, ПРИЧЕМ ПОЛОВИНА ИЗ НИХ СЧИТАЕТ ТАК: «НЕТ — И НЕ НАДО».

■ УТРО — САМОЕ СЧАСТЛИВОЕ ВРЕМЯ, УТВЕРЖДАЮТ АМЕРИКАНСКИЕ ИССЛЕДОВАТЕЛИ, ПРИЧЕМ НЕЗАВИСИМО ОТ ДНЯ НЕДЕЛИ. НАСТРОЕНИЕ УХУДШАЕТСЯ БЛИЖЕ К ВЕЧЕРУ.

ЖИЗНЬ — КАК ЖЕНЩИНА: ЧЕМ МЕНЬШЕ ТЫ ЕЕ ЗНАЕШЬ, ТЕМ БОЛЬШЕ ОНА ТЕБЯ УДОВЛЕТВОРЯЕТ.

Цифры и факты

* На 5 лет в среднем живут дольше те, кто состоит в браке и любит свою половину.
* На 2-3 года моложе своих сверстников выглядят те пары после 30 лет, которые занимаются сексом как минимум 3 раза в неделю, чем те, которые практикуют воздержание.
* Половина всех разводов происходит в первые 7 лет брака.
* 92% женщин, живущих в гражданском браке, считают себя замужними. В то время как 85% мужчин, живущих в таком же браке, считают себя холостыми.
* Первый кризис наступает через 1,5 месяца совместной жизни. Постоянное общение супругов и тесный ежедневный контакт в быту приводит к тому, что с глаз спадает розовая пелена.
* Только 20% тех, кто развелся из-за супружеской измены, не сожалеют о своем решении.
* 30% россиян считает, что из-за детей брак надо сохранять.

Пригодится

ХОТИТЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СОПЕРНИЦЫ?

Наберите горсть снега и положите в бак стиральной машины со словами: «Белый снег, укрой землю, закрой любимого от чужих взглядов и ласк». Перестирайте таким образом постельное белье и вещи мужа — козни разлучницы будут вам не страшны.

СЛИШКОМ МНОГО ЗНАКОМСТВ

Вы радуетесь, что у вас много друзей и знакомых? Напрасно! Они отнимают много времени и сил. Если очередное предложение встретиться вас раздражает, а звонок воспринимаете как покушение на личное время, значит, пора упорядочить свои контакты. Быть добрым не значит постоянно предоставлять себя в чье-то распоряжение. Пора научиться говорить «Нет!» на некоторые просьбы и предложения.

Уроки жизни

ТАТЬЯНА ВЕДЕНЕЕВА, актриса и телеведущая:

«Счастье — просыпаясь, видеть любимое лицо, а не люстру на потолке»

*** О счастье и одиночестве:** «Не скажу, что мне скучно с самой собой. Ведь я легко могу поменять свою жизнь на сто восемьдесят градусов. Несчастной я себя не чувствую, но и счастливой на сто процентов — тоже. Счастье — это когда ты просыпаешься и видишь живое любимое лицо, а не красивую люстру».

*** О страхе быть обманутой:** «И женщины, и мужчины к определенному возрасту начинают побаиваться друг друга. Я боюсь мужчин. Последний раз, влюбившись, сильно обожглась и переживала. Теперь знаю, где находится душа, — в месте солнечного сплетения. Она может так трепетать и бить крыльями, что разрывается... Меня всю трясло, я пила таблетки. Теперь я замкнулась, прикрыла душу броней и боюсь, что если меня опять обожжет, то я просто не выживу...»

*** О женских комплексах после развода:** «После развода у меня, как у любой женщины, возникли комплексы. Вдруг понимаешь, что вокруг столько молодых девушек. Потом комплексы прошли, но не до конца. Хотя я уверена, судьба существует, если суждено тебе встретить своего мужчину, то это произойдет».

*** Не предавайте прошлое!** «Когда долго живешь с мужчиной, он становится твоим родственником. Ведь ты любила его за что-то. Не нужно предавать прошлое. А вдруг дальше в жизни не появится ничего хорошего и вспомнить будет нечего».

Дарите женщинам цветы!

НЕ ПОКУПАЙТЕ ГОТОВЫЙ БУКЕТ, А СОСТАВЛЯЙТЕ ЕГО В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, КОМУ ВЫ ДАРИТЕ ЦВЕТЫ И ПО КАКОМУ ПОВОДУ.

* Количество цветов имеет значение лишь до тех пор, пока не дошло до дюжины. Четное число цветов (от двух до десяти) в нашей традиции считается траурным, но, если их двенадцать или больше, смысловая нагрузка числа теряется. Так что, если цветов много, можно не беспокоиться и не пересчитывать их. Но пышностью букета чрезмерно увлекаться не стоит. Избегайте излишеств, чтобы композиция не выглядела вычурной.
* Если хотите преподнести в дар один цветок — имейте в виду, что это хоть и красивый, но немного интимный жест, а потому один цветок лучше дарить близкому человеку. При этом цветок подойдет не любой, а только благородный, например, изящная длинная роза или эффектная орхидея.
* Если торжество носит официальный характер, как правило, выбирают красные розы или гвоздики (красные и белые — для мужчин, желтые и розовые — для женщин).
* По менее официальному поводу букет составляется в зависимости от вкуса дарителя и того, что он хочет своим подарком выразить. (Неплохо знать заранее и вкусы того человека, которому букет предназначен. Особенно важно выяснить, нет ли у него аллергии на какие-то цветы.) Любовь и страсть традиционно помогают передать красные розы, нежность — розовые. С желтым цветом стоит быть осторожнее: не всякого человека удастся убедить, что желтый цвет вашего букета символизирует свет солнца и разума, а не измену и разлуку, так что здесь важна уверенность в правильном толковании вашего выбора. Зеленый, как известно, — цвет жизни, белый — символ чистоты, голубой говорит о мечтательном настрое.
* Юной леди полагается дарить розы в бутонах, в крайнем случае — полураскрывшиеся. Взрослой даме больше подойдут уже распустившиеся розы или гвоздики. Мужчинам обычно дарят крупные цветы на длинных стеблях.
* Детский букет должен быть небольшим и веселым, но без сильного запаха.

Прикинь на себя

Не муж, а мамин сын

ЖИЛИ в квартире родителей мужа, вернее, матери свекрови. Все было вроде бы нормально до того, как у нас родился ребенок. До его рождения свекровь почти и не приходила к нам. Конфликты начались за месяц до рождения дочки. Я пролежала в больнице на сохранении, очень хотела домой, от больницы мутило, но свекровь настаивала, что так будет лучше, и мне пришлось ждать родов в больничных стенах. В итоге — отсутствие родовой деятельности и кесарево сечение. Понимаю, что не все в жизни получается по задуманному сценарию. Я была в жутком состоянии: послеродовая депрессия, хотела только скорее выписаться из роддома и забыть весь этот ужас.

При выписке из больницы муж грубо подтолкнул меня к машине, а у меня послеоперационные боли пока не прошли, мне было мучительно каждое движение. Дома он мне почти не помогал, моя мечта о том, что мы будем вместе стирать пеленки и вместе справляться с трудностями, оказалась простой иллюзией. Муж часто замечал, что я неуклюжая, потеряла форму и т. д. Свекор и свекровь стали регулярно навещать нас без предупреждения в любое выбранное ими время. И не важно было, спит ребенок или нет! Я понимаю, что хочется видеть внучку, но если ребенок спит, стоит ли ему мешать, мотивируя тем, что нам хочется только посмотреть на внучку? С утра пораньше приходил свекор, которому делать было нечего, в то время, когда мне после бессонной ночи хотелось просто поспать, пока девочка спит. Жалобы мужу не помогали, он приходил в ярость от моего недовольства, и дело заканчивалось скандалами. Свекровь часто говорила, что дома всего не переделаешь, нужно заниматься ребенком, я слушалась, старалась гулять с ребенком побольше и т. д. Но в итоге оказалось, что я грязнуля и превратила ее квартиру в мусорную яму.

Мне 30, мужу 32. Поженились по любви через 4 месяца после знакомства. Муж оказался маминым сынком, хотя до свадьбы я этого не смогла понять. Родители мужа были не в восторге от меня, но он настоял на свадьбе. В то время, может быть, он и любил меня... В общем, мы поженились.

Потом начался настоящий кошмар. После очередного осмотра ребенка врачами оказалось, что у моей дочки плоскостопие, и по настоянию свекрови было решено поставить ребенку гипсовые повязки, хотя можно было просто напросто сделать ребенку несколько курсов массажа, несмотря на то, что в тот момент ребенок только начинал ходить. Я сильно плакала, но без толку. После первого гипса сделали второй, третий. Вы даже не представляете, что это такое — смотреть на бедную измученную девочку в гипсовых кандалах. Перед самым снятием гипса моя девочка заболела, была высокая температура, и я решила снять гипс на 2 дня раньше. Если бы вы только знали, чем это закончилось... Крупный скандал! А потом нас с дочкой выгнали на улицу... Кто выгнал? Свекровь, свекор и мой муж.

Скажите, разве люди могут быть такими жестокими? Выгнать на улицу, зная, что нам негде будет жить. Я могла бы жить у мамы, но у них небольшая квартира, где живут еще престарелый дедушка, брат. А у моей свекрови несколько квартир, и все почти пустуют, а мы с дочкой снимаем квартиру, и я отдаю на это добрую часть своего заработка, муж помогает мизерной суммой, которой не хватит даже на памперсы. Сам сейчас живет у мамы и ни в чем не нуждается. Может, у кого-то найдется для меня добрый совет?

Ирина, Пермский край

Думай, думай!

Стихи наших читателей

В ГОРАХ ПОГИБЛА Я С ТОБОЙ...

Любимый, милый, дорогой!
Зачем мы встретились с тобой?
Была любовь, потом война,
И все разрушила она.
Мне рассказал товарищ твой:
Гремел в горах неравный бой,
Пришел приказ всем отступать.
Ты же остался прикрывать.
Отдал им фотку ты мою,
А сам остался на краю.
Афган — чужая сторона...
Вот так осталась я одна.
О чем мечтали мы, то не сбылось,
Хорошие уходят рано — так повелось.
Горжусь тобой, мой дорогой!
В горах погибла я с тобой...

Зинаида Ивановна Дейнеко, ст. Терская, Моздокский р-н, РСО-Алания

При ожирении

Лучше всяких диет

ОДНОВРЕМЕННО С ПРИЕМОМ ТРАВЯНЫХ ОТВАРОВ ЕШЬТЕ ОГУРЦЫ, БАКЛАЖАНЫ, КАБАЧКИ, КАПУСТУ, ЯБЛОКИ.

Ешьте супы, сваренные на овощном или нежирном мясном бульоне. Их калорийность невелика, а насыщают организм они быстрее.

* Смешайте в равных частях цветы бузины черной, ромашки аптечной, липовый цвет, плоды фенхеля и лист мяты перечной. Положите смесь в эмалированную посуду, залейте кипятком в соотношении 1:20 (на 1 часть сырья 20 частей воды), закройте крышкой и поставьте в кастрюлю или посуду большего размера с водой. На такой водяной бане, помешивая, держите отвар 15 минут, остудите и процедите. Пейте по 1 стакану 2-3 раза в день в течение 8-10 недель.

* Смешайте 40 г крушины, по 15 г корня одуванчика, плодов петрушки и фенхеля, листа мяты. Залейте 2 ст. ложки смеси 2 стаканами крутого кипятка, настаивайте 40 минут. Выпейте весь настой утром натощак. Через каждые 3-4 недели приема делайте перерыв 5-10 дней.

* Смешайте 80 г листа ежевики, по 10 г березового листа и листа мать-и-мачехи. Настой готовьте в пропорции 1:20. Пейте по 1 стакану 2 раза в день утром и перед обедом. Через каждые 3-4 недели приема делайте перерыв 5-10 дней.

* Помогают ванны из отвара лапчатки гусиной. Положите 50-100 г сухой травы лапчатки гусиной в ведро воды, кипятите на слабом огне 15 минут. Через каждые 3-4 недели приема делайте перерыв 5-10 дней.

* Для уменьшения аппетита принимайте настойку из кукурузных рылец по 1 ст. ложке перед едой 4-5 раз в день. Через каждые 3-4 недели приема делайте перерыв 5-10 дней.

* Смешайте 40 г зверобоя и 20 г цистозиры бородатой (водоросль продается в аптеке). Залейте 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка, нагревайте на водяной бане 15 минут. Через час процедите и пейте по 1 стакану 3-4 раза в день. Через каждые 3-4 недели приема делайте перерыв 5-10 дней.

* Смешайте 50 г цистозиры бородатой, по 25 г корня солодки и плодов аниса. Готовьте и принимайте настой, как указано выше. Через каждые 3-4 недели приема делайте перерыв 5-10 дней.

* Смешайте 50 г травы тысячелистника, 25 г цистозиры бородатой, 20 г коры крушины и 5 г плодов можжевельника. Готовьте и принимайте настой, как указано выше. Через каждые 3-4 недели приема делайте перерыв 5-10 дней.

* Смешайте 60 г коры крушины, по 20 г корня одуванчика, плодов петрушки, плодов фенхеля и листьев мяты. Залейте 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка, настаивайте 30 минут. Всю смесь выпейте утром натощак. Через каждые 3-4 недели приема делайте перерыв 5-10 дней.

* Смешайте 50 г коры крушины ольховидной, по 20 г корня одуванчика, фенхеля или укропа и листьев мяты перечной. Залейте 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 1 стакану утром и вечером. Через каждые 3-4 недели приема делайте перерыв 5-10 дней.

* Полезно также употреблять молотые отруби. Залейте их крутым кипятком на 30 минут, затем воду слейте. Получившуюся кашицу добавляйте в любое блюдо сначала по 1 чайн. ложке, через 7-10 дней — по 2 чайн. ложки, еще через 7-10 дней — по 1/2 ст. ложки 2-3 раза в день.

И. П. Павлова, диетолог

Из почты «Айболита»

После такого пилинга кожа поразит своей чистотой и матовостью

Опробовала новый способ пилинга. Омолаживающий эффект потрясающий, а стоимость процедуры копеечная. Понадобятся 10%-ный раствор кальция хлорида для инъекций (продается в аптеке без рецепта), детское мыло (без крема в составе), ватные диски. Как вариант для комбинированной или жирной кожи отлично себя зарекомендовало дегтярное мыло и обычное хозяйственное (лучше темное).

Для одной процедуры нужна одна ампула хлорида кальция. Вскрываем ее, обильно смачиваем ватный иск. Протираем лицо, ждем, пока подсохнет, и повторяем, пока не закончится раствор в ампуле. Затем намыливаем руки, накладываем пену на лицо, слегка массируем, пока под пальцами не начнут образовываться сухие катышки. Они вытягивают из пор грязь и выполняют роль мягкого пилинга. Затем все смываем водой. Ваша кожа поразит своей чистотой и матовостью. Сглаживается рельеф, уменьшаются воспаления, поры стягиваются. Вам захочется смазать лицо кремом, чтобы убрать ощущение стянутости, но это можно сделать не ранее чем через полчаса, чтобы крем не забил чистые поры. Делать такой пилинг можно не чаще раза в неделю, для сухой кожи — раз в 2 недели.

И. Н. Доброхотова, Кировская обл.

Хотите лебединую шею, как у меня?

У меня на шее кожа сухая и увядающая. Какими только кремами не пользовалась, все без толку. Подруга посоветовала делать контрастные компрессы. Начинать и заканчивать их нужно холодной водой, чередуя с горячими (38-42°С) настоями мяты. Для этого 1 ст. ложку сухих листьев мяты нужно залить 2 стаканами кипятка, дать постоять 20 минут. Горячие компрессы накладывала на 1-2 минуты, холодные — на 5 минут. Процедуры делала 2 недели — результат превзошел все ожидания. Теперь у меня просто лебединая шея, и я могу смело надевать платья с декольте.

О. Н. Спирина, Челябинск

Вместо красителей использую травы

Волосы у меня русые от природы. Но иногда я использую в качестве красителей травы.

* Добиться легкого красного оттенка с переливом в желтизну позволяет отвар из 50 г луковой шелухи на 1 стакан воды. Кипячу 20 минут, остужаю, смачиваю тампон и протираю влажные волосы.

* Рыжеватого тона можно добиться, ползуясь отваром из 0,5 л смеси воды и уксуса (1:1), 200 г листьев и корня ревеня. Применяю так же.

М. Думская, Волгоградская обл.

Только факты

* Ногти начинают расти уже у внутриутробного плода и за всю жизнь человека отрастают на 4 метра. И продолжают еще расти сутки после смерти!

* Быстрее всего растут ногти на длинных пальцах рук (на среднем, безымянном, указательном), и интенсивнее рост идет днем по сравнению с ночью, утром — по сравнению со второй половиной дня и летом — по сравнению с зимой. Рост ногтей на ногах отстает от рук вдвое.

* У женщин ногти растут быстрее, чем у мужчин.

* Корень ногтя, спрятанный под кожей, составляет треть наружной ногтевой пластины.

Вместо крема

Грейпфрут в косметике

СОК ЭТОГО ЦИТРУСОВОГО СЧИТАЕТСЯ ЭФФЕКТИВНЫМ ЩАДЯЩИМ СРЕДСТВОМ ДЛЯ ОТБЕЛИВАНИЯ КОЖИ.

*** При жирной коже с расширенными порами** полезно умывать лицо минеральной водой, добавив на стакан 1 ст. ложку сока грейпфрута.

*** Туалетная вода для очищения кожи лица.** Кожуру грейпфрута положите в фарфоровую посуду и залейте теплой кипяченой водой так, чтобы она покрывала кожуру. Через сутки воду процедите. Утром и вечером ополаскивайте ею лицо или протирайте смоченной в воде ваткой.

*** Отбеливающая маска.** 15-20 г дрожжей тщательно размешайте с 1-1,5 ст. ложки сока грейпфрута, посуду со смесью на 2-3 минуты поставьте в горячую воду. Маску наложите на лицо на 15-20 минут, смойте слабым раствором чая. Лицо вытрите и смажьте кремом.

*** Маска для жирной кожи лица.** Смешайте желток одного куриного яйца, 1 чайн. ложку меда и 1/2 чайн. ложки сока грейпфрута. Нанесите на лицо на 15-20 минут, затем смойте.

*** Маска для вечерней очистки жирной кожи лица.** Желток одного куриного яйца смешайте с 1-2 ст. ложками растительного масла и 1-2 чайн. ложками сока грейпфрута. Порция рассчитана на 2-3 раза (храните в холодильнике). Слегка смоченным в этой смеси ватным тампоном очистите кожу. Повторите процедуру 2-3 раза. После последней очистки маску оставьте на 2-3 минуты, а затем смойте теплой водой или снимите влажным ватным тампоном.

*** Маска для нормальной и склонной к сухости кожи лица.** 1 ст. ложку с верхом кашицы мякоти грейпфрута смешайте с яичным желтком или свежей сметаной. Полученную кашицу нанесите на лицо и шею, предварительно очищенные соком грейпфрута.

Для вас, мадам

Процедуру повторяйте 2-3 раза в неделю. Курс — 20 масок.

*** Для очищения кожи перед сном** приготовьте такое средство: 1 яичный желток смешайте с 2 чайн. ложками растительного масла и с таким же количеством грейпфрутового сока. Смочите ватный тампон и очистите им кожу лица, повторив процедуру 2-3 раза. Смесь храните в холодильнике, ее хватит на 2-3 раза использования.

*** При юношеских угрях** приготовьте лосьон. 2 ст. ложки сухой измельченной коры дуба кипятите 5 мин в 0,5 л воды, отвар процедите и добавьте сок 1 плода грейпфрута и 1 ст. ложку 70%-ного спирта. Предварительно очищенное лицо 2-3 раза в день протирайте лосьоном, особенно при наличии гнойничков, а затем ополаскивайте водой.

С. Д. Машко, косметолог

ОСТАНОВИМ АТЕРОСКЛЕРОЗ – ИЗБЕЖИМ БУКЕТА БОЛЕЗНЕЙ

Все мы знаем, что самый опасный враг – тот, кто действует тихо. Атеросклероз как раз из тех, кто мягко стелет, да жестко спать. Он годами не проявляет себя, позволяя нам жирненькое и сладенькое есть, да перед телевизором чипсами хрустеть… А сам в это время незаметно покрывает наши сосуды холестериновыми бляшками. И вот результат: к 50 годам то сердце начинает пошаливать, то давление скачет… А дальше – больше. Атеросклероз провоцирует сосудистые заболевания. Гипертония, инсульты и инфаркты, увы, могут быть последствиями этого тайного врага. Так стоит ли быть беспечным и повторять расхожую фразу: «Атеросклероз? А у кого его нет?». Не лучше ли своевременно оказать сосудам квалифицированную поддержку?

ОМЕГАНОЛ – комплексное средство, активно помогающее бороться с развитием атеросклероза. **Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3** – ценнейшие вещества, входящие в его состав, – препятствуют образованию холестериновых отложений на стенках сосудов. **ОМЕГАНОЛ** помогает нормализовать уровень артериального давления и наладить обмен веществ в организме, но самое главное – способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы. Мощнейшие антиоксиданты **аллицин и красное пальмовое масло** работают над обезвреживанием поступающих в организм токсинов и укреплением иммунитета. **Сочетание витаминов А и Е** стимулирует регенерацию тканей, клеток и предупреждает раннее старение.

ОМЕГАНОЛ: остановим атеросклероз правильно!

ООО «РИА Панда»

Спрашивайте в аптеках города!

ОКАЗЫВАЕТ АКТИВНУЮ ПОМОЩЬ В БОРЬБЕ С АТЕРОСКЛЕРОЗОМ, ЗАЩИЩАЕТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СТР № RU.77.99.11.003.E.003282.02.11 от 21.02.2011, СТР № RU.77.99.11.003.E.003284.02.11 от 21.02.2011

www.riapanda.ru

РИА ПАНДА

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной).

РЕКЛАМА № 15571

Молитвы в наследство

ОНИ ДОСТАЛИСЬ МНЕ В НАСЛЕДСТВО ОТ БАБУШКИ. МОЛИТВЫ КОРОТКИЕ, ЛЕГКО ЗАПОМИНАЮТСЯ. ЧИТАТЬ ИХ НАДО ЕЖЕДНЕВНО.

Перед их произнесением в вашей голове не должно быть никаких посторонних мыслей. Настройтесь на обращение к Господу, Богородице, ангелу-хранителю или любому святому по своей вере. Молитва должна идти от сердца.

Об исцелении.

* «Господи, Иисусе Христе, сыне Божий, молитвы ради Пречистыя Твоея Матери и всех святых, помилуй мя. Господи, помилуй. Господи, помилуй. Господи, помилуй».

* «Господи, обнови дух мой, очисти душу, посвяти разум, научи жить по нерушимым законам Твоим, наполняя сосуд, Тобою созданный, чистотою совершенства».

Об исцелении слуха. «Господи, исцели глухоту души моей и да пребудет глас Твой в сердце моем во веки веков. Аминь».

Об исправлении зрения. «Господи, отверзи мне очи духовные, дабы видеть ими путь покаяния».

Об исцелении желудочно-кишечного тракта. «Господи, научи мою душу смирению в скорбех мира. Исцели язвы души моей пищей духовной».

Об исцелении души.

* «Господи, научи видеть прегрешения мои и очисти душу через покаяние».

* «Господи, воскреси во мне память об отчем доме души моей заблудшей, дабы не отнялся путь возвращения в небесный чертог славы Твоей».

* «Господи, научи меня приумножать духовные богатства Твои, дабы не высохло дерево, дающее плоды жизни».

Об исцелении от кожных заболеваний. «Господи, очисти меня от проказы душевной, да и не возмутится ум мой против ближнего и сотвори сердце, вольное от памяти обид».

Об исцелении легких. «Господи, наполни легкие души моей молитвенным Духом царствии Твоего».

Об исцелении костных тканей. «Помоги, Господи, воздвигнуть храм души моей на камне крепком вместо песка. Укрепи основание веры моей, и да пребудет оно нетленно во веки веков. Аминь».

Об исправлении нарушений в иммунной системе. «Господи, отними у меня всякое земное попечение и сохрани душу мою в нетлении силою Честного Животворящего Креста».

Заключительная молитва на весь организм. «Господи, сохрани все члены души моей в нетлении и чистоте для перехода из жизни временной в жизнь вечную и да пребудет Царствие Твое во мне, а я в нем во веки веков. Аминь».

Еще две защитные молитвы.

Защитная молитва ангелу-хранителю. «Ангел мой, сохранитель мой, сохраняй мою душу, укрепи мое сердце на всяк день, на всяк час, на всякую минуту. Поутру встаю, росой умываюсь, пеленой утираюсь Спасова Пречистого образа. Враг-сатана, отшатнись от меня за сто верст, на тысячу. На мне есть Крест Господень. На том Кресте написано: «Лука и Марк и Никита-мученик за Христа мучаются, за нас Богу молятся. Пречистыя замки ключами заперты, замки запечатаны. Ныне и присно и во веки веков. Аминь».

Защитная молитва за детей. «Господи, еси мы создания Твои. Спаси и пожалей детей моих (имена) и обрати их к покаянию».

Светлана Алексеевна Якимова, Чита

Если обожглись, произнесите 3 раза «Во имя Отца, и Сына, и Святаго Духа свет до зари, а заря до свету, а ожог (имя больного) до слов во имя веков. Аминь» и перекрестите больное место.

Моя самая любимая настольная книга — Библия

Я человек, верующий в Бога, а не в генетику и общепринятые законы о брачном союзе. С женой я обвенчан. Хотя по загсу мы давно в разводе и давно не живем вместе. Мне очень трудно жить без жены. Когда я захотел развенчаться с женой, церковь мне в этом отказала. Батюшка сказал, что развенчаться, то есть добровольно снять с себя Божие благословение на брачный союз, — это то же самое, что крестить ребенка, а потом прийти и попросить раскрестить его обратно. Я спросил у батюшки, что же мне делать, если венчанная со мной жена вбила себе в голову, что разлюбила меня и более пяти лет где-то скрывается, ведя бог знает какой образ жизни. А батюшка мне ответил: «Жена имеет право любить или не любить мужа. А муж обязан перед Богом любить свою жену в любых обстоятельствах». Вот так и живу.

Не знаю, кому тяжелее воспитывать ребенка — матери-одиночке или отцу-одиночке, как я? Был бы вдовец, мне бы позволялось иметь другую жену. Но я не вдовец, у моего сына где-то есть родная мать. Хотя он и не помнит о ней, рано или поздно узнает, что у детей должна быть мама, и начнет задавать вопросы: «Кто виноват, что у меня нет мамы, а у тебя жены?» И эти вопросы меня будут пугать: вдруг не смогу правильно на них ответить?

Может, читатели подскажут мне пути примирения с женой? Может, кто знает молитву, чтобы жена ко мне вернулась? Буду рад получить мудрые советы.

Иван Н., Орловская обл.

То солому найду, то клочок шерсти...

Все началось с того, что сосед стал оказывать мне знаки внимания. Я ему вежливо отказала, и тогда он пообещал довести меня до дурдома. Я не придала значения его словам. И тут началось: то солому найду, то клочья шерсти, то песок или зерно — что только не находила. А недавно в вашей газете прочитала, что надо очистить дом. Перебрала все вещи, перестирала, все перемыла. И вот обнаружила: вся посуда и мебель намазаны мылом, а в подушке нашла засохшую кровь, сухих маленьких змеек, землю, зерна, черные волосы, крашеные перья, нитки. Все подушки сожгла. Что это такое? Во дворе насыпано битое стекло, кукуруза в огороде завязана на узел. Я устала от всей этой чертовщины! Хочу продать дом, но покупателей нет. Люди добрые! Помогите, научите, как освятить и продать дом и уехать! Спасаюсь пока молитвами и церковью.

Наталья, Моздок, РСО-Алания

Ёшкин кот!

Певица Надежда Бабкина шаманит

Уникальными способностями обладает певица Надежда Бабкина.

Эксперты подтвердили, что на концертах она часто стоит на сцене в так называемой позе мексиканского шамана. Может, поэтому она так легко гипнотизирует зал — заряжает зрителей положительной энергией.

Прикинь на себя

● **От бородавки** можно избавиться так: возьмите кусочек мяса или колбасы и хорошенько смажьте бородавку и вокруг нее. Потом отдайте это кусочек собаке или кошке, чтобы они съели его. Бородавка исчезнет бесследно.

● **От прыщей** разрежьте сырую картофелину на 2 части. Потрите ими прыщи, представляя, как картофель втягивает в себя негатив из них. Соедините обе половинки, положите в центр белого листа бумаги, круто посолите и заверните. Сверток бросьте в огонь (печь или костер) и трижды скажите: «Гори быстрей, сгорай! Прыщи мои в огне сожигай. Да будет так. Аминь».

● **От сглаза** налейте в таз холодной воды по щиколотку, бросьте в нее горсть соли и постойте в ней не более 10 минут. За это время из вас уйдет вся негативная энергия. Если будете стоять дольше, начнет уходить и положительная. Температура воды должна быть такой, чтобы не ощущать дискомфорта. Стоя в воде, представляйте, что все плохое уходит в воду. Можно взять в руки свечу, но тушить ее нельзя, она должна сгореть вся.

От сглаза и порчи

* Не держите в доме разбитую, треснувшую посуду, особенно зеркала. Любой предмет, потерявший свою целостность, будет приносить одни лишь беды.

* Нельзя держать дома чучела и шкуры зверей — они являются источником мертвой энергии и могут навредить человеку.

* Старайтесь соблюдать дома чистоту и не захламлять свое жилье. Темные силы обожают свалки, грязь, немытые тела и грязные души.

* Будьте внимательны при покупке иностранных сувениров. Некоторые африканские и восточные атрибуты (маски, статуэтки, символы) могут быть источниками злой энергии.

* Никогда не завидуйте другим людям — зависть порождает тревогу в сердце, а следом и болезни.

* Не давайте носить своих вещей и украшений кому-нибудь даже на короткое время: вместе с ними вам могут вернуть и чужую энергию болезней. Также не покупайте ношеных вещей, особенно обуви, — такие вещи могли принадлежать покойникам, а это чревато болезнями.

* Не дарите и не берите крестики в дар — вам дарят чужую жизнь.

* Старайтесь не дарить чужим свои фотографии.

* Не вздумайте поднимать на улице металлические деньги, украшения (особенно нательные крестики и т. п.). Такие предметы могут быть подкладом — так некоторые люди сводят с себя болезни. При этом человек, нашедший вещь, заболевает, а подкинувший выздоравливает.

* Приходя с кладбища, всегда тщательно умывайтесь и стирайте свои вещи. Даже листик, прилипший к обуви, может навредить.

Кое-что об умении жить

Живём ли мы по совести?

НА ВОРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ АРХИМАНДРИТ АМВРОСИЙ.

В РАЙ ИЛИ АД?

Могут ли попасть в рай люди нецерковные, но жившие по совести?

А. П. Коваль, Тамбов

Совесть — это голос Божий в нашей душе. Человек, который никогда в жизни не был в церкви, Богу не молился, не может жить по совести. Совесть у каждого человека есть, но она может быть сожженная, парализованная, усыпленная. Когда совесть спит, кажется, что мы живем хорошо. Но живем ли мы по совести? Мы в это время являемся страшными преступниками против законов Божиих, мы находимся на службе не у Бога, а у диавола.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СВЯТУЮ ВОДУ?

В каких случаях можно, а в каких нельзя употреблять святую воду?

Елизавета Семенихина, Суздаль

Святая вода нужна в первую очередь тяжелобольным, ею можно и нужно регулярно умываться. А вот если болезнь легкая, то «разбрасываться» святой водой не стоит. Полезна святая вода, если в доме «нечисто»: допустим, вы слышите непонятные шорохи, вас преследуют галлюцинации. В таком случае надо побрызгать водой по углам и обрызгать ею все пороги, но лучше вызвать священника и освятить дом. Есть смысл сделать то же самое, если домочадцы часто болеют, если дома тяжело находиться, что-то давит, постоянно происходят какие-то неприятности — исчезают, портятся и разбиваются вещи, люди спотыкаются, падают... Помогает святая вода и при сильных беспричинных вспышках гнева, при проявлениях одержимости нужно побрызгать на человека святой водой, сбрызнуть его одежду, постель. Если же в доме все в порядке, держите святую воду про запас. Но ни в коем случае не мойте ею пол и не давайте пить животным — это кощунство!

КАК ПРИЧАЩАТЬСЯ БЕРЕМЕННЫМ ЖЕНЩИНАМ?

Церковь, в которую я хожу, находится далеко от дома. С утра мне трудно ничего не есть, но причаститься очень хочется. Как поступить? Есть ли какие-то смягченные правила исповеди и причастия по отношению к беременным?

М. Суздалева, Нижнекамск, Татарстан

Женщина, находящаяся в положении, кормящая мать, согласно церковным правилам, освобождается от поста. Если по физическому состоянию трудно быть на службе вечером, можно ограничиться присутствием только на литургии. Если храм находится далеко от дома, то лучше в период беременности причащаться в храме, расположенном где-то поблизости.

НУЖНЫ ЛИ РЕБЁНКУ СКАЗКИ?

Как воспитывать ребенка настоящим христианином? Можно ли читать ему сказки, водить в театр?

О. Н. Собина, Тверь

Святые отцы советуют так: детей учите только хорошему, плохому они сами научатся. Есть сказки добрые, нравственные, они полезны детям. Мы должны так воспитывать и учить детей, чтобы они понимали, что наша голова не мусорная яма, куда сбрасывается все подряд. Не всю литературу нужно читать, а только ту, которая принесет пользу душе.

ГДЕ ЖЕ КОЛОДЕЦ ВЫРЫТЬ?

Решил на даче колодец выкопать. Да вот беда, мать у меня суеверная. Твердит, что дело это непростое, какого-то особого подхода требует. Так ли это?

Степан Кулькин, Самара

Спрашивали? Отвечаем

Знающие люди советуют тем, кто хочет вырыть колодец, накануне вечером положить чугунную сковороду на место, предназначенное для будущего колодца, а наутро на восходе солнца, когда выпадает обильная роса, рассмотреть запотевшую сковороду. Если она намокла настолько, что по ней стекают струйки, — это указывает на обильные водяные жилы под землей. Если сковорода запотела не очень сильно, а так себе — колодец будет маловодным и вскоре пересохнет. Если же сковорода совсем сухая, воду стоит поискать в другом месте.

КУДА ДЕВАТЬ СТАРУЮ ВЕРБУ?

У меня уже несколько лет хранится освященная верба. В этом году на Вербное воскресенье хочу принести несколько свежих веточек. Как поступить с теми, что были освящены ранее?

Е. А. Полякова, Пермь

Вербу, освященную в церкви, хранят как святыню. И не нужно освящать ее целыми букетами. Достаточно в доме одной веточки. Если же верба поломалась, истлела, принесите ее в храм и попросите служителей церкви, чтобы сожгли. Выбрасывать освященную вербу нельзя.

Пригодится

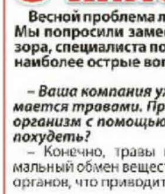
Если произошел скандал и было сказано много грубых слов, дождитесь ночи, когда все уснут, зажгите свечу и с ней в руке обойдите всех домочадцев. Стоя у изголовья каждой постели, мысленно пожелайте родным спокойной ночи. Вспомните, сколько счастливых, радостных дней было прожито вместе. Пожелайте, чтобы они повторились много-много раз. Свеча будет гореть в ваших руках, и слова доброты, нежности и любви станут как дымок опускаться на лица спящих.

5 КИЛОГРАММ ЗА 3 НЕДЕЛИ!

Весной проблема лишнего веса для многих женщин становится особенно актуальной. Мы попросили заместителя генерального директора компании «Гольфстрим», провизора, специалиста по травам с 40-летним стажем Нину Николаевну Егорову ответить на наиболее острые вопросы.

– Ваша компания уже более 20 лет занимается травами. Правда ли, что, очищая организм с помощью фитосборов, можно похудеть?

– Конечно, травы восстанавливают нормальный обмен веществ и работу внутренних органов, что приводит к нормализации веса.



Наша компания выпускает сбор из 25 трав – «Гепар» – для очищения организма. Замечено, что у людей, которые регулярно очищаются травами «Гепар» здоровый цвет лица и нет мелких морщин. Уходят отеки, кожа становится более молодой и подтянутой. Опытные косметологи рекомендуют сочетать косметологические процедуры с очищением организма.

– То есть травы «Гепар» рекомендуется принимать для похудения?

– Их можно принимать для похудения, но это не главное. Травы «Гепар» выполняют **МНОГОФАКТОРНУЮ ОЧИСТКУ** всего организма. Это комплексный подход к своему здоровью. Травы легко и естественно освобождают организм от шлаков и токсинов, облегчая работу печени, почек и желудочно-кишечного тракта.

А чистому организму гораздо легче справиться с любым заболеванием.

– В последние годы многие люди стали понимать, что для улучшения качества и продолжительности жизни нужно регулярно очищать организм. Современная медицина предлагает множество методов и средств для этого. В чем же преимущество ваших трав?

– Что использовали наши далекие предки в борьбе с различными заболеваниями? Правильно, травы. Рецепт «Гепара» пришел к нам от великой народной целительницы – Татьяны Александровны Буревой, использовавшей эти волшебные травки для очищения печени.

Еще Гиппократ сказал: «Пища должна быть лекарством, а лекарство – пищей». Очищение травами «Гепар» так же естественно для организма, как правильное питание.

Снимаются отеки, очищается кишечник, травы «Гепар» ускоряют переработку жиров, помогая избавиться от лишнего веса.

Фитосбор «Гепар» обладает высокой активностью, так как 25 трав «Гепара» содержат более 300 действующих веществ.

– Когда лучше проводить очищение «Гепаром»?

– Считается, что лучшее время для очищения – весна, когда вся природа обновляется. Вы замечали, что весной, когда прибавляется день, теплее солнце, мы внутренне ждем перемен к лучшему?

– Где можно приобрести травы «Гепар»?

Для удобства покупателей травы «Гепар» выпускаются в трех видах: в капсулах – «Гепар-АКТИВ», фиточай – «Гепар-Фито», традиционные порошки – «Гепар-Классик». Они доступны по цене и продаются в аптеках.

Консультация специалистов:
(812) 341-29-48, 341-63-83, 8-921-905-30-25
www.gepar.ru

реклама в прессе. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией. БАД. Не является лекарством. СоГРАН RU.77.99.11.003.E.008620.03.11 от 05.03.2011 г. ООО «Компания «Гольфстрим», 190000, г. Санкт-Петербург, Серебристый б-р д.16, корп. 2. ОГРН 1117847404201.

Пригодится

■ НЕ ДАРИТЕ НИКОМУ ГОРШКИ С ЦВЕТАМИ ИЗ СВОЕГО ДОМА. МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ ПРОБЛЕМЫ, ТАК КАК ВМЕСТЕ С ГОРШКОМ МОЖНО ОТНЯТЬ У СЕБЯ УДАЧУ.

■ ПРИ СИЛЬНОЙ ГОЛОВНОЙ БОЛИ ПОДЕРЖИТЕ ОБЫЧНОЕ СИТО НАД ГОЛОВОЙ ИЛИ ПРИСЛОНИТЕСЬ К ОКОННОМУ СТЕКЛУ И СКАЖИТЕ: «УШЛА, УЛЕТЕЛА, УЕХАЛА» — И БОЛЬ ПРОЙДЕТ.

■ ЧТОБЫ РЕБЕНОК НИКУДА НЕ УБЕЖАЛ И НИЧЕГО С НИМ НА УЛИЦЕ НЕ СЛУЧИЛОСЬ, ПРОИЗНЕСИТЕ ТАКИЕ СЛОВА: «ИДИ, ДИТЯ, ГУЛЯЙ, СЕБЯ НЕ ПОТЕРЯЙ. ГОСПОДЬ ТЕБЯ СБЕРЕЖЕТ, КО МНЕ НАЗАД ВЕРНЕТ. АМИНЬ».

Ребёнок плачет днём и ночью

ДЛЯ ЗАЩИТЫ МАЛЫШЕЙ ОТ ЗЛЫХ СИЛ НАРОДНЫЕ ЦЕЛИТЕЛИ ПРИМЕНЯЛИ НЕМАЛО СРЕДСТВ. ВОТ НЕКОТОРЫЕ ИЗ НИХ.

*** Очищение.** Пустите холодную воду в ванной комнате и умывайте ею ребенка, приговаривая: «С утицы водица, с младенца лихотица, от кого взялось, тому передалось. Кто с бедою корючею, тому слезою горючею».

Заговор нужно прочесть трижды. Затем сварите вкрутую яйцо. Очистите его от скорлупы. Катайте яйцо в области солнечного сплетения ребенка одиннадцать раз по часовой стрелке, одиннадцать раз против. И так трижды. Итого 66 раз. Яйцо заверните в бумагу и закопайте. А лучше — сожгите на огне.

*** Если ребенок плачет днем и ночью.** В народе это заболевание называют полуночница или полуденница. Чтобы избавиться от него, бросьте в воду уголек (вода должна быть проточной из-под крана). Трижды прочтите над водой заговор так, чтобы дыхание касалось воды: «Воду держит мать у левой груди, полуночная полуденница, полуночная полуденница, денно, ночно, полуночно не галься, не деканься над рабой (ом) Божьей (им) (имя ребенка), дитяткой крещеной, галься, деканься над черной сажей, над поперечной патицей. Аминь».

Эта процедура проводится рано утром. Заговоренной водой обрызгайте ребенка утром, днем и на вечерней заре.

*** От испуга** (иногда этот заговор хорошо помогает и от заикания). Ребенка усадите у порога лицом к двери. До начала обряда следует обратиться к высшим силам, прочесть молитву «Отче наш». Перед началом заговора произнесите: «Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь». Потом лейте в воду, которой наполнили какую-нибудь посуду, расплавленный воск. И так — девять раз. При этом надо читать заговор: «Покори, Бог, младенца (имя), которого напугал невидимый глаз люто-го зверя, пускай этот зверь, который мешает (имя) в хорошей жизни, откинется от его судьбы. Аминь».

Сеансы проводите 3, 6 или 9 раз.

*** Защита — оберег.** Наговаривайте на воду и умывайте ребенка, когда относите к чужим людям, в сад, в ясли, к близким. «Заговариваю свое дитятко от слез напрасных, от бед ужасных, от ушиба и от боли, и от напрасных хворей. Запираю своим словом, сберегаю своими делами. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

Из почты «Айболита»

Каждую ночь ложилась спать с одной мыслью, чтобы папа мне приснился

В «Айболите» №25 за 2012 г. на странице «Чудеса» было опубликовано письмо Анны из Украины, которая после смерти бабушки часто видела ее во сне. У меня была подобная ситуация. Смерть папы стала для меня сильным ударом. Он умер внезапно, на работе, от инфаркта. Я была подавлена и долго не могла прийти в себя. Каждую ночь ложилась спать с одной единственной мыслью, чтобы папа мне приснился. И он мне снился, а утром я просыпалась счастливой, что увиделась с ним, пусть даже во сне. Я даже разговаривала с ним, советовалась. Сестра долго смотрела на мои мучения, а потом сказала: «Почитай Библию, и тебе станет легче». Сначала я не понимала, что читала. Но постепенно с помощью Бога, молитвы и дополнительной литературы поняла, что ангелы сатаны могут принимать облик умерших. Эта подделка почти идеальна: знакомые до боли черты лица, манеры, повадки... И многие начинают верить, что во сне общаются с умершими или их души переходят к детям. Гости из мира духов порой высказывают предостережения, оказывающиеся верными. А затем, завоевав доверие своей жертвы, излагают учение, которое подрывает веру в Священное Писание. И еще хочу сказать: Бог не может быть жестоким! Ведь Он послал своего единственного Сына на землю, чтобы спасти нас от греха. Иисус перенес такие мучения, был распят с позором на кресте, чтобы мы могли жить в вечности. Бог есть Любовь. Бог прощает любого, кто кается в своих грехах и старается жить по законам Божьим.

Марина,
Пятигорск,
Ставропольский край

ЧЕМ УРОЛОГИ ЛЕЧАТ ПОЧКИ СЕБЕ?

Появление физиотерапевтического устройства «Физомед» принципиально изменило подход к лечению мочекаменной болезни и стало выходом из тупика, в котором оказалась современная урология.

Медики получили инструмент для лечения этой болезни. Не очередной способ механического выведения почечных камней, а именно лечения. До появления устройства «Физомед» в урологии были лишь две эффективные методики избавления от камней – хирургическая операция и литотрипсия (ударно-волновое дробление).

Согласно многочисленным исследованиям, которые давно уже всем известны, главный недостаток этих методик в том, что они не излечивают от мочекаменной болезни, а лишь механически избавляют от почечных камней. Более того, и операция, и литотрипсия сопряжены с серьезными последствиями для функций самой почки. И решая проблему ликвидации камней, урологи, с одной стороны, не решают проблему дальнейшего камнеобразования, а с другой – существенно понижают функцию почки, и она начинает хуже справляться со своими основными задачами.

И что мы имеем в остатке? Через несколько месяцев камни, скорее всего, начнут образовываться вновь, а почка при этом будет работать хуже, чем раньше. И главная проблема заключается в тех последствиях, которые получают пациенты, перенесшие данные процедуры. Словом, избавляясь от почечных камней, человек может получить другие, не менее серьезные заболевания.

Этот замкнутый круг и призвано было разорвать устройство «Физомед», которое выводит камни, при этом не только не снижая функции почки, а, наоборот, «оживляя» ее, заставляя работать с новой силой.

Внешне оно выглядит достаточно просто. Но несмотря на эту простоту, представляет собой сложное устройство, в основе которого лежат новейшие разработки в области информационно-волновых технологий. Оно медленно, но весьма эффективно воздействует на почечные камни, что приводит к их постепенному разрушению и отхождению в виде песка. Никогда еще лечение мочекаменной болезни не было столь простым, доступным и щадящим.

Сам процесс лечения можно условно разделить на два этапа: на первом этапе происходит прекращение роста камня и его подготовка к разрушению, на втором происходит разрушение поверхности камня, а накопившийся песок выходит с током мочи.

Лечебное действие устройства основано на применении обработанного по специальной технологии парафина. Его элементы воздействуют на внутреннюю структуру почечных камней, постепенно их разрушая. Благодаря этому почки эффективно выводят из организма образовавшиеся в результате разрушения камней песок и микрофрагменты.

Будущее медицины именно за такими щадящими и физиологичными методами. Урологи это хорошо понимают, и многие из них свои почки лечат именно при помощи устройства «Физомед».

Регистрационное удостоверение
реклама № 11555 Минздрава РФ № ФСР 2007/00854.

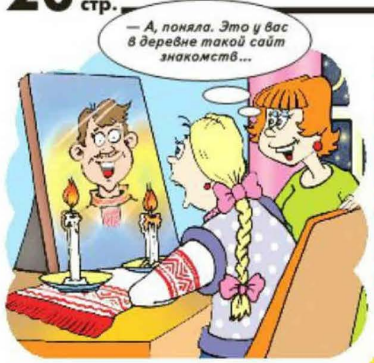
Реклама 1139017, г. Москва, Сторожинецкий пер., 9, стр. 1. ОГРН 1027739296351.

Вы можете приобрести «Физомед» в аптеках вашего региона: Астрахань: 57-30-90, Барнаул: 36-36-02, 36-89-96, Белгород: 31-60-66, 20-53-00, Брянск: 51-81-45, Вологда: 72-35-05, Волгоград: 48-46-35, Вел.Новгород: 65-09-68, 73-82-66, Владивосток: 241-40-40, 274-07-12, Владикавказ: 74-73-47, Воронеж: 49-27-37, 39-35-67, 91-98-38, Екатеринбург: 341-92-14, 683-00-50, Железногорск: 4-38-43, Иркутск: 29-16-58, Казань: справка 554-54-54, Калининград: 21-74-28, Калуга: 73-14-82, Каменск-Уральский: 31-88-90, Кемерово: 35-34-15, Киров: 57-77-99, Кострома: 34-66-61, Курск: 50-73-43, 37-29-76, 70-03-13, Краснодар: 244-18-18, 243-74-30, 299-82-82, Краснодар: 255-44-95, Липецк: 77-62-19, Магадан: 62-75-10, 62-20-16, Майкоп: 54-41-88, Мурманск: 43-40-36, 31-99-85, 25-25-59, 43-57-24, Наб.Челны: 52-66-82, Нальчик: 77-44-53, Ниж.Новгород: 245-64-16, 240-96-90, Новокузнецк: 74-63-61, 77-74-45, Новосибирск: 224-85-85, 229-50-77, 267-85-22, Новороссийск: 21-06-76, Новочеркасск: 2-24-23, Орел: 55-30-68, Оренбург: 77-37-49, 45-04-55, Омск: 23-61-30, 32-32-22, Пермь: 224-79-02, 212-51-48, 281-94-76, 236-48-25, Ростов-на-Дону: 240-22-45, Рубцовск: 7-78-45, 5-04-59, Рязань: 93-77-01, Саратов: 26-43-74, 27-98-68, Северодвинск: 53-62-67, 55-68-43, Самара: 266-18-82, 953-60-77, Санкт-Петербург: 579-99-75, 388-66-74, 755-26-37, 303-39-93, 314-54-01, 005 – ед.справочная, Ставрополь: 23-65-69, Сочи: 54-77-23, Сургут: 35-10-94, Сыктывкар: 20-19-74, 20-23-66, Таганрог: 60-36-42, Тольятти: 77-57-77, Тула: 47-22-72, Тамбов: 72-32-96, Тверь: 58-18-78, Томск: 51-60-99, Тюмень: 29-75-65, 29-75-52, Улан-Удэ: 43-77-44, Ульяновск: 41-77-17, 26-36-38, Хабаровск: 21-90-35, 29-47-17, Чебоксары: 57-04-03, 33-16-03, 57-05-03, Чита: 35-48-26, Ярославль: 30-38-68, Якутск: 43-65-44, 43-45-38, 34-18-59, 32-56-76. Москва, ед.справочная: 937-32-20.

НПО «ФИЗОМЕД» ПРОИЗВОДИТ СЛЕДУЮЩИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ИЗДЕЛИЯ:
* «Физомед» для лечения мочекаменной болезни и пиелонефрита (РУ 207/00854);
** «Физомед - артро» для лечения артроза, артрита, остеохондроза (РУ 2008/02467);
*** «Просталонг - Физомед» для лечения простатита и сексуальных дисфункций (РУ 01012005/3035-06);
**** «Везикур - Физомед» для лечения желчнокаменной болезни и холецистита (РУ 01012005/3034-06).

ЗАКАЗ ПО ПОЧТЕ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ:
105064, г. Москва, а/я 414, ООО «Физомед» (необходимо указать размер талии)
или по телефону 8-800-555-0-543 (звонок без оплаты).
ОТЗЫВЫ ВРАЧЕЙ, применяющих данное устройство в своей практике, информацию о других медицинских средствах, выпускаемых НПО «Физомед», вы можете прочитать на нашем сайте: www. fizomed.ru

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ



Хорошо быть мужиком: никакой укладки, никаких каблуков, никакой эпиляции... «Фаберже» поправил и пошёл.

Бывает же!

Доил мужик корову...

ТОЛЬКО ИВАНЫЧ ДОИТЬ НАЧИНАЕТ, А КОРОВА ЕМУ ХВОСТОМ ПО МОРДЕ — ХРЯСЬ!

В одной деревеньке собирал пастух поутру коров местных на выгул вести. Проходит по дороге — коровки прибавляются. Подходит к дому Иваныча — что-то нет его и коровки его рыжей нет. Странно, запил, что ли, посередь недели? Но корову-то все равно забирать надо. Пастух давай кричать ему через забор:

— Иваныч, где ты там? Выводи корову, не задерживай стадо, алкаш ты этакий! Иваныч, ты чего спишь? Просыпайся и корову выводи!

Кричал так, кричал, а Иваныч не отзывается. Тут вдруг жена его с речки с бельем возвращается. Пастух к ней:

— Что с Иванычем? Запил, что ли?

— Да нет, — отвечает супруга, — с утра трезвый был. Я на речку пошла, а он корову доить собирался. Уж не случилось ли чего?!

Побежали Иваныча искать. Приходят в хлев — стоит корова недоенная, мычит. Под ней ведро с крохой молока. А рядом Иваныч лежит.

Пастух:

— Иваныч, ты чего это тут разлегся? Я тебе кричу, кричу, а ты не выходишь!

Тот молчит. Присмотрелись — мамочки, да у Иваныча вся голова в крови! Стали его в себя приводить. Вроде оклемался. Пастух спрашивает:

— Что случилось-то с тобой?

— Да не знаю я, не помню почти ничего! — чешет затылок Иваныч.

— Да хоть расскажи, что помнишь.

— Пошел я корову доить. Ведро подставил. Только доить начинаю, она мне хвостом по морде — хрясь! Я хвост отвожу, чуток подальше сел, только доить, а она, окаянная, опять хвостом по морде — хрясь!!! Тут уж я думаю: что такое сделать, привязать, что ли, чего? Гляжу — кирпич, вроде тяжелый. Привязал. Я опять доить, тут вдруг удар — дальше не помню ничего...

Лапша из писем читателей

Если девушка надела высокие каблуки, то пусть и идет как нормальная, а не как парализованный кузнечик.

Роман, Тула

Николай ушел от меня к Светке. Я ее знаю, она большая стерва. А ведь я ничуть не хуже.

Маша, Москва

Главное в семейной жизни — чуткость, доброта, ласка. Я это мужу еще со свадьбы в голову вбиваю.

Надежда, Иркутск

Наташа научила меня главному женскому правилу: если не знаешь, что ответить, — улыбнись и поправь лифчик.

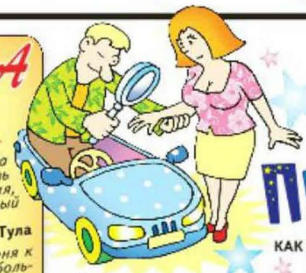
Екатерина, Ставрополь

Я хочу встретить мужчину серьезного в смысле пьянки и с женщинами.

Маша, Орел

Важно ли красиво лежать во время секса? Или можно просто лежать?

Александра, Старый Оскол



Для вас, мусью!

Кузов проверьте!

КАК ПРАВИЛЬНО АВТОМОБИЛИСТУ ВЫБРАТЬ СЕБЕ ПОДРУГУ.

1. При выборе девушки прежде всего рекомендуется на глазок прикинуть год выпуска. Следует быть осторожным, поскольку девушки самостоятельно проводят предпродажную подготовку и зачастую внешний вид не соответствует истинному положению вещей.
2. Бамперы — и передний, и задний — должны соответствовать друг другу по размеру.
3. Сразу интересоваться количеством предыдущих владельцев не рекомендуется. Залезать сразу под капот — тоже.
4. Правильность своих действий можно сверять по приборам. В качестве приборов выступают: рот (в растянутом положении означает удовлетворительную работу всех систем) и глаза (если подтекают — это плохо).
5. В первую очередь надо наладить систему подачи топлива. Топливом могут служить: ужины в заведениях различного характера, билеты в кино, театр (большое серое здание неподалеку от заправки по пути на работу), небольшие презенты (например, крем-лифтинг — так называется женская антикоррозийка). Поинтересоваться о предпочтительном топливе можно у самого объекта.
6. Мощность в девушках — не главное. Проходимость тоже вас не должна особо заботить. Обратите лучше внимание на динамику, управляемость, маневренность.
7. Выбрали? Поздравляем! Теперь не забудьте про теплую охраняемую парковку, качественные расходные, противоугонную систему и смиритесь с тем, что с этого момента у вас будет еще меньше времени и денег.

Характер — это умение стоять там, где остальные падают.

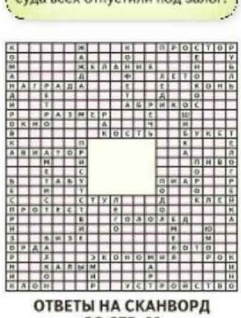
Криминальная хроника

БЛАГОДАРЯ самоотверженным действиям сотрудников московской таможни пресечена попытка провезти в столицу партию контрабандного спирта. В ходе спецоперации пострадало 5 таможенников. Пострадавшие доставлены в вытрезвитель.

ПОЛИЦИЯ Минусинска шестой месяц не может закрыть кружок юного взломщика при местном Доме пионеров.

ПРЕСТУПНИК, который ограбил Сбербанк и на поиски которого была поднята вся московская полиция, пойман. В столице объявлен план «Перекур».

ЗАДЕРЖАНА большая банда фальшивомонетчиков. До суда всех отпустили под залог.



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 22

Страсти-мордасти

Любовник в туалете

Эта история случилась с моим приятелем Валерой. Познакомился он однажды с прекрасной девой, влюбился в нее и сразу же возжелал...

Девице Валера тоже приглянулся, но она его честно предупредила, что она замужем и у нее муж работает в ОМОНе.

Встречались они тайком около месяца, и однажды девушка звонит Валерке и говорит:

— Приходи ко мне сегодня ночевать, моего в командировку отправили.

Дружок мой прикупил бутылку вина, коробку конфет, презервативов и отправился в гости к любовнице.

Выпили, занялись плотскими утехами, и тут... упс — стук в дверь. Причем такой, как будто мамонт за дверью стоит. Вслед за этим рык:

— Жена! Открывай, блин, это я тут стою!

Дружок мой с дикими глазами начинает метаться по квартире в поисках укрытия и нигде не может его найти. Не долго думая, он хватает в охапку одежду и залетает в туалет. Жена тем временем открывает дверь. На пороге — муж-омоновец, вдрызг пьяный, с бутылкой водки в руках и вещает на весь подъезд, что, мол, его в командировку отправили, но тут же вернули по непонятным причинам. И добавляет:

— Все, дай пойду спать, только сначала в туалет надо.

Валерка чуть в унитаз не нырнул. Пьяный омоновец — это вам не шутки.

Видимо, в экстренной ситуации мозг заработал в сто раз быстрее, и Валера нашел-таки выход из положения. Так как туалет был узкий и не отделан кафелем, горе-любовник

скинул носки и, упершись ногами и руками в стены, как человек-паук, залез под самый потолок. Дом сталинский — высота потолков приличная. Залез он, значит, и сидит ни жив ни мертв от страха.

Жена тем временем всячески пытается уложить пьяного мужа спать, чтобы он забыл про туалет. Но омоновцу, видимо, очень сильно приспичило. Открыл дверь, включил свет и сел на унитаз. А Валера висит под самым потолком и понимает — какой же будет конец, если его тут сейчас заметят.

И это случилось. Омоновец поднял глаза к потолку и увидел... Потом он икнул — то ли от страха, то ли от удивления — и упал в обморок.

Любовничек, понимая, что это его единственный шанс спастись, пулей вылетел из туалета и умчался в направлении лестничной клетки. Омоновец очухался через минуту, но на потолке уже никого не было.

Конец у истории хороший. Муж-омоновец бросил пить. Жена омоновца перестала ему изменять. И только Валера сейчас ходит наполовину седой и с девушками знакомится только после того, как убедится, что они свободны.

Анатолий К., Серпухов

Рассказики

Жена уезжала к маме. Приезжает, говорит мужу: «Ну молодец, дорогой, без меня не пил, все прибрал, все блестит... Всему бы поверила, если б штопор под диван не закатился!»

Разговаривают двое приятелей: «Ты когда видишь привлекательную женщину, ты ее раздеваешь глазами?» — «Конечно! Раздеваю, занимаюсь любовью, женюсь, знакомлюсь с родителями, ссорюсь с тещей... В итоге развожусь. После чего видеть ее уже не хочу!»

Загадки

Не рубите бородёнки!

Пристала как репей:
«Не пей да не пей!»
(Сестрица Аленушка)

Ходит царь с топоренком,
Рубит всем бороденки.
(Пётр I)

Раньше всех родилась
Да и спать улеглась.
(День)

Без окон, без дверей —
Покупайте поскорей!
(Дома и жилищное строительство)

Беспокойная приставала
Всю ночь спать не давала.
(Совесть)

Пахнет, а не водка,
Чистит, а не щетка.
(Ацетон)

Большая, а не маленькая.
Толстая, а не тонкая.
Умная, а не красивая.
(Энциклопедия)

Сидит дед,
На сто рублей одет.
(Воин)

Детскому саду №340 требуются менеджер по вытиранию поп, диспетчер в горшечную.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

Живу одна. Не пью, не курю, хозяйственная. Но скучно одной, не с кем даже поговорить. Может, где-то живет одинокий мужчина 50-55 лет и изнывает от одиночества? Богатый мне не нужен, лучше, если житель села. Для меня важно, чтобы не увлекался спиртными напитками и не был инвалидом. Самое главное, чтобы понимали друг друга.

В. Капронова, ул. Гагарина, 58, пос. Иноземцево, Ставропольский край, 357441

***

33 года, рост 160 см, вес 45 кг, есть инвалидность. Брюнетка, глаза серо-голубые. Чистоплотная, добрая. Для серьезных отношений хочу познакомиться с добрым, заботливым, нежадным мужчиной 30-40 лет, без вредных привычек, который хотел бы создать семью.

Анна Макаренко, д/в, Минеральные Воды, Ставропольский край, 357204

***

Дочери Татьяне 39 лет, она инвалид II группы, высокая, полненькая, русская, православная, красивая. Для серьезных отношений хочу познакомить ее с русским, православным, высоким мужчиной-пенсионером, жителем Кисловодска.

Без подписи, Кисловодск, Ставропольский край, тел. (8-87937) 2-06-04

***

43 года, рост 158 см, вес 47 кг, по гороскопу Близнецы. Воспитываю маленького ребенка, которому 1,5 года. С целью создания семьи познакомлюсь с русским, серьезным, несудимым мужчиной.

Без подписи, Буденновск, Ставропольский край, тел. 8-909-751-65-40

***

48 лет, рост 163 см, вес 63 кг. Обычная женщина. Для серьезных отношений познакомлюсь с надежным, серьезным мужчиной 50-65 лет, обязательно с высшим образованием, приличным прошлым и интеллигентной внешностью, без жилищных проблем и обязательств перед предыдущими семьями.

Без подписи, Саратов, тел. 8-987-800-40-64

***

51 год, невысокая, худенькая, инвалид II группы. По гороскопу Рак, русская. Сентиментальная, доброжелательная, порядочная, без вредных привычек. Жду письма от порядочного, хозяйственного мужчины, близкого мне по возрасту, с добрым сердцем, вредные привычки в меру, желательно инвалидом II-III группы. На переезд в настоящее время не согласна, а в дальнейшем, возможно, что-то изменится.

Алена, а/я 50, главпочтамт, Сарапул, Удмуртия, 427960

***

60 лет. Приятной внешности. Живу на съемной квартире. Для серьезных отношений ищу доброго, непьющего мужчину старше меня.

О. Пчеленко, д/в, главпочтамт, п/п 0704 №477599, Ставрополь, тел. 8-905-449-33-52

***

60 лет, рост 176 см, вес 70 кг. Вдова, детей нет. Без вредных привычек. Хочу познакомиться с несудимым мужчиной примерно моего возраста, без вредных привычек. Согласна на переезд.

Люба, Ставропольский край, тел. 8-961-859-69-64

***

61 год, рост 155 см, вес 60 кг, по гороскопу Телец. Вдова, веду здоровый образ жизни. Добрая, отзывчивая, скромная, честная и очень домашняя. По характеру оптимистка. В мужчинах ценю честность, щедрость, доброту, верность. Не смирюсь с пьянством, курением, ложью, хамством и занудством.

Галина Михайловна, Новороссийск, Краснодарский край, тел. 8-918-218-44-27

***

62 года, рост 156 см, немного полновата. Дети и внуки живут отдельно. Хочу найти одинокого, несудимого, не скандального мужчину без вредных привычек, моего возраста или старше, рост не имеет значения, можно без жилья и согласного на переезд. Возможен гостевой брак.

Без подписи, д/в, п/п 8501 №096503, Элиста, Калмыкия, 358000

***

64 года, рост 160 см, вес 72 кг. Спокойная, готовлю, шью, вяжу. Надеюсь на счастье с надежным мужчиной из городов Воронежской или Белгородской областей, без забот и проблем с детьми. Устала от переживаний, хочу спокойно жить на старости лет, заботясь друг о друге.

Н. Е. Римар, ул. Полубоярова, 235, с. Кантемировка, Воронежская обл., 396731, тел. 8-950-767-77-92, с 20 до 21 часа

66 лет, рост 155 см, вдова, русская. Для серьезных отношений хочу познакомиться с мужчиной. Из мест лишения свободы не беспокоить.

Галина Михайловна Гальская, с. Озерное, Тайыншинский р-н, Северо-Казахстанская обл., Казахстан, 151035, тел. 8 (71536) 5-22-84

***

69 лет, вдова, выгляжу моложе своего возраста. Православная, веселая, без вредных привычек. Дети живут далеко, а я люблю общение. Познакомлюсь с добрым, щедрым мужчиной, без вредных привычек.

Людмила Петровна Балыш, ул. Октябрьская, 88, кв. 16, Моздок, РСО-Алания, 363750, тел. 8-928-484-04-51

МУЖЧИНЫ

Сыну 21 год, рост 168 см, вес 68 кг. Инвалид I группы, обслуживает себя сам. Плохо говорит, но понять можно, не пишет, не читает. Без вредных привычек. Хочу, чтобы для серьезных отношений он познакомился со спокойной девушкой, желательно из Ставропольского края.

Татьяна К., д/в, п/п 0714 644694, Нефтекумск, Ставропольский край, 356880

***

Для серьезных отношений познакомлюсь с девушкой или женщиной 25-35 лет.

В. Г. Виноградов, Краснодарский край, тел. 8-918-058-49-55

***

47 лет, рост 175 см, инвалид II группы (после травмы). Одинок, без детей. Живу с родителями в сельской местности в своем доме со всеми удобствами. Для жизни есть все. Ищу женщину-инвалида, без детей, согласную на переезд ко мне.

Алексей Анатольевич Афанасьев, ул. Степная, 41, с. Кононово, Успенский р-н, Краснодарский край, 352464, тел. 8-928-433-41-20

***

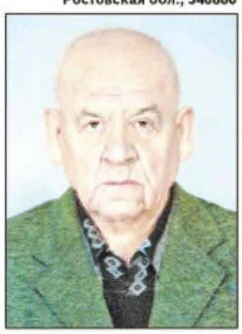
49 лет, рост 189 см. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной до 48 лет, любящей детей и семью. При взаимности согласен на переезд. Подробности только в письме. Не звоню!

И. В. Воронин, д/в, Кисловодск, Ставропольский край, 357744

***

74 года, вдовец. Не пью, не курю. Трудолюбивый, хозяйственный, плотник, животновод. Люблю животных, русскую баню. Родственников нет, есть племянники, которым я не очень нужен. Жилья нет и купить его нет возможности (пенсия 6000 рублей). Жил при храме, а сейчас живу в доме временного проживания для оформления в стардом. Но туда пока не очень хочется. На старости лет хочу познакомиться с женщиной приятной внешности, близкой мне по возрасту, без вредных привычек, чтобы счастливо прожить в мире и согласии.

Григорий Дмитриевич Скориков, д/в, главпочтамт, Батайск, Ростовская обл., 346880



ОТЗОВИТЕСЬ!

Вера Егоровна Бондарева из Новоалександровского р-на, Ставропольского края, хочет познакомиться с женщиной, которую также предали дети («Айболит» №23 за 2012 г.).

Хочу с вами познакомиться! Напишите мне.

Лилия Михайловна Морозович, ул. Гагарина, 115, кв. 16, р. п. Средняя Ахтуба, Волгоградская обл., 404143

Стихи наших читателей

ПОЗДНЯЯ ЛЮБОВЬ

Что же делать, раз так получилось,
Что не встретились мы по весне,
И скучать, и грустить о любимом
Уж приходится осенью мне.
Уж давно пролетели те годы,
Когда юность плескалась в глазах,
Просим лишь тишины у природы,
И блестит серебро на висках.
Не ждала ничего, не просила,
Вышло все неожиданно, вдруг,
И родню потрясла, удивила,
И своих щебетуний-подруг.
Я не хуже других понимаю,
Что жена у тебя и семья,
Что зовут тебя дедушкой внуки
И давно уже бабушка я.
Счастьем стали те краткие встречи,
Что подарены грешной судьбой.
На упреки же близких отвечу,
Что устала бороться с собой.
Знаю я, что совсем уж негоже
И за грех мне придется платить,
Что нельзя любить мужа чужого,
Но как себе приказать позабыть?
Годы прожили мы раздельно,
И на финишной нынче прямой
Благодарна судьбе беспредельно
За счастье встречи с тобой.
Наверное, не те уже годы,
Чтоб любить и страдать от любви.
Ничего у судьбы не просила,
И вдруг так полыхнуло в груди,
Потому что с осенней листвою,
Как весной будоража кровь,
Неожиданно пришла с тобою
Запоздалая эта любовь!

Т. Г. Матюхина, Барнаул, Алтайский край

Из почты «Айболита»

Не замыкайтесь как в скорлупе со своими проблемами!

Хочу высказать свою точку зрения о знакомстве через газету. Девчонки, милые мои, никому мы не нужны. Нянька, кухарка, сиделка — да. Хороших мужиков давно разобрали. Разве если только вдовец, да и то каждый хочет свой уголок оставить детям. Многое пришлось пережить. Да, тоскливо. Да, одиноко. Но надо жить. Когда мне бывает тяжело, вспоминаю, что после войны почти все женщины были одинокими, с кучей детей. Недоедали, недосыпали, бедность, одеться было не во что. Но ведь выжили и детей воспитали. А выходить замуж без любви нельзя! Спасибо Богу за все: живу в тепле, сыта, одета, обута, сынок не забывает. Да, я счастлива! Что еще надо? Любимого? Это счастье вряд ли мне достанется. Если утром солнце не взошло, к вечеру оно не появится. У меня есть заветная мечта: купить компьютер, чтобы долгими зимними вечерами выходить в Интернет. А летом сад, огород, курочки, цыплята, гусята — в общем, некогда скучать. Зимой купила сало, повесила в саду, смотрела, как синички да снегири клюют. А летом они прилетят в сад и отблагодарят — будут уничтожать вредных насекомых.

Девчонки, милые, живите, радуйтесь каждому дню, который дал вам Бог! Молитесь за своих детей, внуков, вяжите им теплые вещи, разгадывайте кроссворды, читайте, смотрите телевизор. Не замыкайтесь как в скорлупе со своими проблемами. Любите и берегите себя, будьте счастливы! Поверьте, не приедет к нам принц на белом коне. Молодость прошла, у всех свои привычки, свой характер. И навряд ли мы сможем изменится в угоду чужому человеку. Кто-то из нас отдаст последний кусок хлеба, а кто-то без зазрения совести обдерет как липку. Я всегда говорю: «Лучше плохо жить, чем отлично умереть». Посылаю вам свои стихи.

За станицей Терской серебрится клен,
И казачки в поле убирают лен.
Не у всех слюбилось, не у всех срослось,
Все, что было в жизни, вдаль вдруг унеслось.
Нам осталось память ворошить теперь,
Втайне всем хотелось счастью отворять дверь.
Дети у всех выросли, улетели вдаль,
Ну а нам осталась лишь одна печаль.
Клен засеребрился где-то вдалеке,
Очень одиноко и тебе, и мне,
Трудно мне, с тоскою вновь гляжу в окно,
Улетела молодость, и уже давно.

Зинаида Ивановна Дейнеко, ст. Терская, Моздокский р-н, РСО-Алания

Кому еще необходим инкубатор с выводимостью 92%?

Чудо-наседка обеспечит:
- **автоматический переворот яиц** (каждый час);
- оптимальную температуру!

В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп. Пр-во Россия. Гарантия 12 мес.

Вместимость	Цена
36 яиц (220 Вт)	3650 руб.
63 яйца (220/12 Вт)	4190 руб.
63 яйца (220 Вт)	3950 руб.
96 яиц (220/12 Вт)	5230 руб.
96 яиц (220 Вт)	4890 руб.

В продаже инкубаторы с цифровым терморегулятором и гигрометром

Надежный парник за 15 минут!

Хотите поставить парник на участке? Но строить его недешево, да и времени потратите много. Складной парник **ставится за 15 минут! Он надежен**, не пинет (из ПВХ), имеет удобные зажимы для пленки, а в сложенном состоянии занимает мало места. С ним вы сможете менять планировку вашего сада и получать ранние и поздние урожаи.

В комплекте укрывной материал «Агротекс», рассчитанный на заморозки до -6°С. Пр-во Россия.

Парник-1 (70×120×400 см.) — **1820 руб.**
Парник-2 (70×120×600 см.) — **2130 руб.**

Кто еще хочет стать предпринимателем?

8 способов выгодно распорядиться зарплатой!

Организуйте свое производство:
1) брусчатки;
2) газопенобетона;
3) шлакоблоков;
4) колодезных колец;
5) шелкографий;
6) флокирований;
7) витражей;
8) сварочных работ.

www.ksin.ru

Цены на наше оборудование доступны каждому!

Закажите бесплатный каталог

Ни крыс, ни мышей!

Ультразвуковой отпугиватель — **эффективное средство** борьбы с грызунами на **площади до 100 м²**. Грызуны, облучаемые ультразвуком, испытывают страх и **навсегда покидают облучаемое помещение.** Электрошок **безопасен** для человека и домашних животных. Он **прост и удобен** в использовании, вам нужно только включить его в сеть.

Пр-во Россия. Гарантия 12 мес. Срок службы 10 лет.

Цена — 1630 руб.

Новинка! Ультразвуковой отпугиватель тараканов — 1350 руб.

Маленький размер груди?

Увеличить грудь без таблеток, кремов и операций поможет миостимулятор для груди. Он:
- **увеличит объем груди за 30 дней**;
- приподнимет обвисшую, потерявшую форму грудь;
- сделает грудь упругой;
- восстановит грудь после беременности.

Используйте этот шанс!

Проверено 8-летним опытом работы!

Гарантия 3 мес. Пр-во КНР. Срок службы 3 года.

Цена — 2130 руб. Остерегайтесь подделок!

Слышать всё!

Проблемы со слухом решит усилитель звука Кибер Ухо. С ним вы сможете хорошо **слышать все звуки на расстоянии до 15 м!** Звуки передаются без искажений. А дизайн и удобное крепление позволят скрыть от всех, что вы пользуетесь усилителем звука. Может также использоваться в театре, на лекциях и пр.

Подарите себе хороший слух!

Гарантия 1 год. Срок годности не ограничен. Пр-во Россия.

Остерегайтесь дешевых подделок!

Цена — 1630 руб. Работает от батареек.

РЕКЛАМА № 11560

МИР комфорта

Отправка заказов в течение 4 дней!

Звоните прямо сейчас! Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел. **8-800-7000-737** (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 54-10-10. Консультации по тел. 8(8332) 57-28-21, 57-31-24

610026 г. Киров, а/я 10, отдел 22. Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод – 6% от стоимости товара. Конфиденциальность доставки гарантирована! **Курьерская доставка по Москве.**

Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги! (ст. 26.1 ЗРФ «О защите прав потребителей»)

Доставка по Центральной России и обработка заказов бесплатно!

www.mir-comf.ru

реклама

ОГРН 1124345016564 ООО «Компания Мир Комфорта», г. Киров, ул. М. Гвардии, 46, отдел 22. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией. Товар сертифицирован!

ОЙ, РАСТАЮ ОТ ПАПАЙИ!

«Будет муж мой как олень! — Сердится соловка. — У него ведь что ни день, То...»

Не хотелось вроде пить. Но изведал каждый, Кто хлебал чистейший спирт, Что такое...

Любит сладкое наш Рома, Ест и то, и это. От сластены в фантик скромный Спряталась...

На дорогах я дурею: В городах всегда затор! Вот в деревне на хайвэях Исключитель-ный...

Негде нам встречаться с милой. Но сегодня подфартило: Я в стожок ее отвез. Хорошо, что...

Объявленье в магазине. Привожу вам дубль: «Сто копеек принеси нам — И получишь...»

Муженька мне стало жалко — Отпустила на рыбалку. Отдохнуть я рада, И ему...

Вот свекруха учудила: В день рожденья подарила Шляпку мне из фетра В модном стиле...

Предложил Елене я Как-то содержание. Тщетно, к сожалению, Высказал...

У жены радикулит. Я готовлю снеди. Мной она руководит, Как кухаркой...

Ножек в холод не видать: Все тепло одеты. Вот в жарищу — благодать! Мне по нраву...

Сериалы, звезды, песни Надоели мне давно. Я решил, что интересней Мир разглядывать в...

Женской логики занятной Приведу я вам пример: Приглянулось если платье, То не важен ей...

От папайи я не таю И не жалую кокос. На десерт предпочитаю Наш российский...

Мотоцикл мне «Харлей» Друг — водою не разлей! Через трубы и огонь Пронесет железный...

Очень часто грозный босс По натуре — жадный пес. Чтобы тот умерил злость, Нужно бросить псине...

Говорил докладчик с нами Иноземными словами. «Слышь, оратор! Не калечь Ты зазря родную...»

Шефу кофе посолила. Удивился шибко! Еле-еле убедила: Это не...

Ну-ка, милая зазноба, Мне винца налей-ка: Не спасает от озноба Даже...

Пригласил подругу в гости, Хоть сложеньем не по ГОСТу. Я ж не сноб и не дурак: На безрыбье и рыба...

Мы недавно глотки драли: Депутатов выбирали. Им теперь напутствие: Оправдать...

Из комбайна дядя Кузя Пересел на «кукурузник». Раньше был механизатор, А теперь он...

Настоящая женщина даже ножками умудряется строить глазки.

Холостяк на свадьбе вдруг Растолкал своих подруг. На вопросы дал ответ: «Не поймали чтоб...»

Мы сидели у реки. Ухажер стыдливо Попросил, но не руки, А деньжат на...

Он семью пустил по миру, За долги отдал квартиру. Вечно пьяный дворник Нынче...

Врет моя отрада, Не потупив взгляда! Взор ее при этом чист, Словно камень...

Раздавал вчера девчатам Я духи «Мажи Нуар». Так в глазах электората Поднимаю свой...

В дом миленка не пускаю, Потому что он игрок. Выйти замуж обещаю, Коль забросит свой...

Кошку кот привел домой. Я прогнал ее метлой. Тот надулся и не ест: Выражает свой...

Для женатиков запреты: Делать то нельзя и это! Да видал бы я в гробу Эти глупые...

Деду лет уже прилично. Но, глотая валидол, Часто девкам симпатичным Взгляд бросает под...

«Без излишеств» по соседству Строит дом коллега. Обожал, как видно, в детстве Он конструктор...

«Пили что? — жена сказала. — Еле с полу оторвала!» Я ж не помню, хоть убей, Мысль пришла: неужто...

Я с мальчишника пришел. Вдруг меня ударил стол, Шкаф пребольно в бок толкнул, И подставил ножку...

О своем с семьей визите Известил нас дядя Витя. Будет в доме чехарда, Коль нагрянет та...

Не подъедешь нынче к Рае На задрипанной козе: Ведь она Кармен играет В вечной опере...

Раньше врач, поэт, ученый Гражданином был почетным. А сегодняшний кумир — Олигарх, бандит...

Я зимою поскользнулась И в мужских руках очнулась. Иногда, видать, дает Пользу даже...

Говорят, что папа Карло Взялся вновь за долото: Поставляет в Монте-Карло Он бочонки для...

Если любит муж рыбачить, Нужно мужа озадачить: «Чтоб поймал мне за неделю Чудо-щуку, как...»

Веселить артист пытался. Зал неистово смеялся. Я ж, напротив, чуть не умер: Слишком черным был тот...

Вдруг войдя, ревнуя Веру, Муж с порога — к шифоньеру. Быть скандалу, если он Вдруг заглянет на...

Близнеца мой друг привел. Я в раздумьях, как осел: «Кто отвесил мне поклон: Мой приятель или...»

Объявил с похмелья дед Бабке суверенитет. Той от автономии Только...

У мужчин, я замечаю, Есть блютуза свойство: Ищут, если связь плохая, Новое...

Что-то к женщинам мужчины Увеличили азарт. Не пойму я, в чем причина? Ведь давно прошел уж...

Отойди, красавица, Коль музон не нравится. Ни за что не дам зарок Разлюбить тяжелый...

Предложенья ждать устала И любимому сказала: «Брось ты, Ваня, домино И своди меня в...»

Наконец Зухра решила: «Будь супругом ты моим. Мама свадьбу разрешила, Если выплатишь...»

(Огоплекс®)

Ogoplex® = здоровье простаты + sex

Огоплекс® – хорошо известный в США препарат для профилактики заболеваний предстательной железы. Простату не зря называют вторым сердцем мужчины – именно эта железа отвечает за здоровье половой системы мужчин. А воспаление простаты (простатит) и гиперплазия предстательной железы (аденома) оказываются самыми частыми причинами ослабления и даже потери эректильной функции.

При производстве **Огоплекса®** использован традиционный компонент здоровья – цветочная пыльца. Применение инновационных технологий сбора пыльцы и очистки ее от загрязнителей, сбалансированная концентрация активных составляющих создают в каждой капсуле **Огоплекса®** мощный действенный экстракт мужского здоровья. Он полностью натурален, не вызывает аллергий, эффективен.

Огоплекс® особенно хорош для мужчин за 40. Разумно начать прием **Огоплекса®** до наступления необратимых изменений ткани простаты – в качестве природного профилактического средства, удобного и безопасного в применении. Приятным эффектом регулярного применения **Огоплекса®** становится улучшение потенции.

БАД СГР № 77.99.23.3.У.6972.7.08 от 14.07.2008. Свободный отпуск. Не является лекарством. Перед применением изучите инструкцию.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА. Москва «Ригла» 8(495)730-2-730 (справочная), «ВерЗдраво» 8(495)589-58-03 (справочная), «36,6» 8(495)612-11-11 (справочная), 8(495)661-35-65, 8(495)616-95-96, 8(499)100-05-02, Санкт-Петербург «Фармакор» 003 (справочная), «Невис» 8(812)703-45-30 (справочная), 8(812)230-03-36, 8(812)233-83-51, Новосибирск 8(383)221-34-96, 8(383)238-33-10, Екатеринбург 8(343)253-72-74, 8(343)371-20-77, Ростов-на-Дону 8(863)271-61-31, 8(863)292-30-20, Казань 8(843)262-46-32, 8(843)261-03-64, Ставрополь 8(8652)24-11-55, 8(8652)36-45-83, 8(8652)56-00-09, Краснодар 8(861)232-57-52, 8(861)211-88-95, 8(861)255-98-86, Омск 8(3812)94-90-94, Воронеж 8(4732)43-19-19, 8(4732)14-96-47.

WWW.LIDERON.RU Справочная по России: **8-800-333-00-44** (звонок бесплатный), **8(495)644-48-78.**

Отметьте нужное количество упаковок в графе **«Я заказываю»**. Вырежьте купон, отправьте его по адресу: **123317, Москва, а/я №8, для Макцева К. Х.** Заказ вы получите почтой наложенным платежом. На конверте укажите разборчиво ваши индекс, точный обратный адрес, Ф.И.О. получателя.

Я заказываю:
«Огоплекс» №30 (30 капсул) ____ упаковок
«Огоплекс» №60 (60 капсул) ____ упаковок
Рекомендованная цена 750 руб. (№30), 1105 руб. (№60).

Вы оплачиваете почтовые расходы
ИП Махцев Кантемир Хазраталиевич
ОГРНИП 308071822100056
361711, КБР, Зольский р-н, с. Малка, ул. Пушкина, 9

«Айболит» Здоровье. Медицина. Жизнь» 06.03.2013 г.
РЕКЛАМА И 0000

Стихи наших читателей

С ПЕРВЫМ СОЛНЕЧНЫМ ЛУЧОМ УТРО К НАМ ПРИХОДИТ В ДОМ!

С первым солнечным лучом
Утро к нам приходит в дом!
Оно освежает, оно заряжает,
Оно в новый день нас любя
провожает.
И щедро дает на дневную
дорогу
Веры, надежды, любви
понемногу,
Прощения, кротости,
силы чуть-чуть
И радости светлой, чтоб
весел был путь,
Заботливой нежности,
чуткости тонкой,
Мудрости старца
и душу ребенка.
Все это добро понемногу,
помалу
Оно размещает в дырявых
карманах.
Стартуйте в свой день,
на ходу, на бегу
Теряйте все это на каждом
шагу.
Когда с добрых дел ваше
утро начнется,
То все это к вам бумерангом
вернется.
Лишь только к закату
приблизитесь — глядь:
Карманы дырявые
полны опять!
И в них обнаружите вы
не иначе
Как веру, любовь,
благодарность, удачу,
И счастье, и мир,
и душевный покой,
И радость насыщенной
жизни дневной.

Марина Витальевна Кутепова, с. Поляна, Воронежская обл.

Ни грамма усталости!

КАК СДЕЛАТЬ ДОМ ИЛИ КВАРТИРУ ИДЕАЛЬНО ЧИСТЫМИ И УЮТНЫМИ ВСЕГО ЗА 30 МИНУТ В ДЕНЬ.

Надоели забитые шкафы, груда обуви в коридоре, вечная куча белья? Легко преобразуйте свою жизнь до неузнаваемости, лишь изменив свое отношение к домашней работе.

Боремся с хаосом

Хлам невозможно упорядочить, от него можно только избавиться. Итак, подходим к своему шкафу, открываем его. Он полон и трудно что-то найти, верно? Откроем секрет: у вас всегда будет бардак в шкафу, а у детей — в игрушках, пока в вашем доме столько вещей. Это проблема не ваша и не ваших домашних — это проблема хлама, пожирающего ваше время (на его уборку и подыскивания для него местечка) и пространство. Так избавьтесь от него! Неужели вам действительно необходимо аж 10 комплектов постельного белья — и новых, и тех, которым уже давно «пора на покой»? Что-то надо выбросить, что-то лучше продать или отдать бедным, оставив для себя 4 лучших — и будете на них спать. И тогда у вас скорее появится повод купить себе новое белье. Принеся его домой, одной рукой положите комплект на полку, а другой достаньте один из старых, чтобы избавиться от него навсегда.

Налейте в миску воды, нашатырь (примерно 1 ст. ложку на 0,5 л) и протрите мебель. Пыль садиться не будет!

Дети разбрасывают игрушки по всему дому?

Возможно, у малышей их просто слишком много. Тщательно разберите запасы: может быть, из половины дети уже выросли, а еще часть, оказывается, безнадежно сломана. Поверьте, если избавиться от лишних игрушек, дети почувствуют больший интерес к оставшимся.

Раз в неделю берите в руки мусорное ведро и бодрым шагом пройдите по дому, выкидывая все лишнее, что попадется на глаза — старые журналы, бумажки, косметику и бытовую химию с истекшим сроком годности, всякие ненужные вещи непонятного происхождения.

Особо захламленная комната

Каждый день наведывайтесь в особо захламленную комнату, куда вам даже заглядывать страшно (кладовку, чердак), соберите несколько вещей и закрывайте дверь. Через месяц туда уже можно будет спокойно заходить, а через три там будет идеальный порядок — уже навсегда.

Лучше меньше, да лучше

Весь дом разделите на зоны, проще всего — по комнатам. И далее убирайтесь в них по графику, ровно по 15 минут в день. Еще столько же времени из получасовой уборки отведите на рутины — различные ежедневные дела, например, застелить постель, сложить разбросанные вещи, вымыть посуду, приготовить одежду на завтра. Итак, одну неделю вы каждый день тратите всего по 15 минут на прихожую: в первый день протрите все двери, на второй — разберите обувь и принадлежности для ее чистки, на третий — протрите зеркала, плафоны и выключатели, на четвертый — постирайте коврик и т. д. На следующей неделе больше внимания уделите, например, кухне.

Ни в коем случае не перерабатывайте!

Делайте все подчеркнуто маленькими шажками, засекая 15 минут. Например, разбирая полочку в кухне, достаньте ровно столько, чтобы успеть составить все назад за это время, вторую полочку лучше разберите завтра. Но и то, что мы успели сделать, значительно больше, чем ничего. Кстати, тут можно схитрить: если вы готовы потратить чуть больше времени, по истечении 15 минут можно еще столько же поработать в другой комнате или заняться обедом, а потом вернуться сюда. Но общий принцип — не работать больше часа!

И главное — не расслабляйтесь! Дома лучше ходить в труд-носнимаемой обуви (кедах на шнуровке, например) и красивом костюмчике — здорово мобилизует. Сразу рано утром, выходя из ванны, приведите себя в порядок и оденьтесь — и сидеть у телевизора уже не хочется. Из таких мелочей, позволяющих любить и баловать себя и окружающих, и состоит философия «Летающей леди». А битва за чистоту... Что ж, это только попутное!

ВАШ ДОМАШНИЙ «ЛЕКАРЬ»

Сегодня, как никогда, важно уделять особое внимание заботе о себе и своем здоровье. Современная медицина предлагает огромное количество средств, способных справиться практически с любой проблемой, однако большинство из них имеют химический состав.

Именно поэтому многие сегодня отдают предпочтение средствам народной медицины – отварам трав и мазям, произведенным из натуральных продуктов.

Но есть и более простой способ поддержать здоровье с помощью сил самой природы. Речь идет о натуральных кремах из линейки средств под названием «Лекарь», созданных на основе экстрактов трав и растений. Рецепты, по которым создаются кремы «Лекарь», проверялись человечеством много веков. У «Лекаря» есть различные средства, помогающие при проблемах с кожей, суставами, венами, тяжести в ногах, воспалительных процессах и других недугах.

Каждый из кремов «Лекарь» сочетает в себе несколько компонентов природного происхождения. Эти средства сродни натуральным травяным настоям и мазям, но при этом входящие в их состав компоненты строго сбалансированы, что обеспечивает кремам «Лекарь» максимальную безопасность.

Один из кремов линейки – «Лекарь с чагой». Это действенный рецепт для здоровья ваших суставов. «Лекарь с чагой» содержит экстракты ромашки, березовых почек, череды, бадана, тысячелистника, подорожника, календулы; воск пчелиный, витамин Е, аллантоин и, конечно же, главный компонент – экстракт чаги. «Лекарь с чагой» снимает боль и воспаление в суставах, помогая восстановить их активность. Усиливая кровообращение и обменные процессы в тканях, «Лекарь» возвращает радость и легкость движений даже тем, кто о них давно забыл. Еще одно достоинство заключатся в низкой цене средства, что сегодня не характерно для продуктов со 100% натуральным составом!

Спрашивайте в аптеках города!

«ЛЕКАРЬ С ЧАГОЙ»

Помогает вернуть суставам активность, снимая боль и воспаление

РЕКЛАМА. Косметические средства. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СГР № RU.67.CO.01.001.Е.005574.11.11 от 16.11.2011

ООО «РИА Панда». РЕКЛАМА И 0000
РИА ПАНДА фармацевтический холдинг
Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

Гороскоп с 6 по 20 марта

Чтобы не села батарейка, больше отдыхайте...

ОВЕН Отличное время для борьбы со зловредной, темной силой, которая не дает вам жить и создает в доме атмосферу недоверия и лжи. Красный лоскут ткани намочите в сильносоленом растворе, отожмите и прикрепите к входной двери с внутренней стороны — и зло покинет ваш дом. Если чувствуете, что начинается насморк, намыливайте указательный палец и 3-4 раза за день промойте ноздри. Насморк отступит на следующий день.

ТЕЛЕЦ Зима закончилась, ровно как и запас сил. Чтобы их накопить, поменьше ешьте мясной и тяжелой пищи. И меньше пустой болтовни и негативных эмоций. В один из дней с утра дайте себе обещание сделать три добрых дела и обязательно выполните его в течение суток. И не расставайтесь с близким человеком больше чем на три дня, иначе разлука может затянуться на долгие годы.

При поносе смешайте по 1 чайн. ложке свежих измельченных листьев крапивы и ежевики, залейте 1,5 стакана кипятка, настаивайте в теплом месте 2 часа и пейте от 1 до 4 стаканов в день.

БЛИЗНЕЦЫ Научитесь управлять своими снами. Увидели во сне что-то плохое — возьмите стакан воды, бросьте в него щепотку соли и скажите: «Как эта соль растаяла, так и сон мой исчезнет, вреда не нанесет». Если хотите, чтобы сон сбылся, проснувшись, перекреститесь и скажите: «Что во сне увидал(а), то себе забрал(а)».

РАК Ваша интуиция обострится до предела, а потому вы сможете испытать нечто вроде озарения. Занимайтесь своими обычными делами и ни в коем случае не ропщите на жизнь. Гоните недовольство прочь, принимайте мир таким, каков он есть. Только так вы сможете понять истинный смысл происходящих событий. Для замужних женщин период будет не из легких. Единственный способ обратить его во благо — молчать даже в ответ на упреки.

ЛЕВ Дорожите каждой минутой, потому что из них складываются счастливые дни вашей жизни, если, конечно, не тратить их на грусть, разочарование, обиду. Вкладывайте всю душу в любое дело, которым занимаетесь, любуйтесь пейзажем за окном даже в ненастье, воспринимайте чашку чая как маленький подарок судьбы и благодарите за него.

ДЕВА Непогода. Невнимание. Нездоровье... Уберите эти слова из своего лексикона! И тогда умиротворение и гармония поселятся в вашей душе. Не исключено, что подхватите насморк. Если такое случится, подышите над чесночным настоем: растолките несколько зубчиков чеснока, положите в маленькую кастрюлю, залейте стаканом воды и подержите на слабом огне 20 минут. В слегка остуженный настой добавьте 1 чайн. ложку лимонного сока и дышите над паром, пока настой не остынет, а нос не задышит свободно.

ВЕСЫ Цените каждый солнечный день! Старайтесь провести его вне дома. Прогулки в течение 30 минут позволят получить необходимую суточную дозу витамина D, не говоря уже о хорошем настроении и заряде бодрости. Держитесь подальше от стрессовых ситуаций! Именно они заставляют сердце сокращаться чаще, а кровеносные сосуды сужаться. В результате давление крови может подскочить до опасной отметки.

СКОРПИОН Ваша прямолинейность может сыграть с вами злую шутку — не все любят, когда им в лицо говорят горькую правду. Поэтому прежде чем высказаться, подумайте, а не обидят ли ваши слова другого человека. Будьте гибче, и вам станет легче общаться с людьми.

СТРЕЛЕЦ Даже маленькая неудача может выбить из колеи, но не идите на поводу у эмоций. Благополучно пережить этот период без насморка и болезней горла поможет коктейль с перепелиными яйцами. Разбейте в миску 4 свежих яйца, добавьте туда 1/4 чайн. ложки имбиря и 1 чайн. ложку меда, взбейте. Добавьте 1 стакан холодной кипяченой воды, хорошо перемешайте и пейте 2 раза в день — утром натощак и вечером перед сном. Курс 7 дней.

КОЗЕРОГ Вы будете просто образцом работоспособного человека. Чтобы не села батарейка, отдыхайте от работы хотя бы один день в неделю. И будьте пожестче с любителями сесть на шею, иначе так и будете вкалывать за троих. Полезно почистить сосуды антисклеротической смесью. Смешайте по 1 ст. ложке изюма, кураги, чернослива без косточек, инжира и кусочков лимона. Залейте смесь на ночь холодной водой, а утром пропустите через мясорубку. Храните в стеклянной банке в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день за полчаса до еды.

ВОДОЛЕЙ Страсть к перекусам и сидячий образ жизни — отличная платформа для завязывания жирка на боках. А при первых признаках кашля и боли в горле поможет настой мяты перечной. 1 ст. ложку травы залейте стаканом кипятка, нагревайте 5 минут на медленном огне, процедите. Затем размешайте в этом настое 1 чайн. ложку меда, сок четвертинки лимона и выпейте настой горячим перед сном.

РЫБЫ Пусть вашим девизом на ближайшие две недели будут слова: «Я никому не дам испортить мою единственную жизнь!» Не общайтесь с людьми, которые вас уже подводили. И обратите внимание на желудок: он давно шлет вам «приветы», иначе приобретете хроническую болячку.

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России» **31670**

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России» **42404**

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать» **53995**

У нас на работе в кабинете завелась мышь. Днем она неожиданно появлялась то между рамами, то пробегала по полу, вызывая дикий визг женской половины кабинета. Вначале меня это забавляло, а когда я устал вздрагивать от неожиданного крика, то раздобыл отравы и, уходя домой последним, насыпал под вешалкой на полу. Наутро вижу — отравы нет, мышь бегает. Так повторялось пару дней, пока я не сообразил, что отраву сметает уборщица, приходящая убирать кабинет поздно вечером. В следующий раз я оставил рядом с отравой записку на полу: «Это для мышей». Наутро смотрю — отравы нет, мышь продолжает бегать. Дождался вечером уборщицы и спрашиваю:

— Светлана Игоревна, зачем вы подметаете отраву, я ведь написал, что это для мышей.

Уборщица постучала пальцем по лбу и произнесла:

— Ну у тебя ума совсем нет, как же мышь поймет, что это для нее! Она же читать не умеет!

Сергей И., Лазаревское

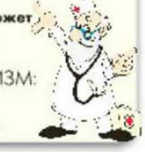
В следующем номере читайте:

✓ **Сезонная проблема**
ОРЗ: ЛЕЧИТЕСЬ С УМОМ.

✓ **На приёме у эндокринолога**
НЕСАХАРНЫЙ ДИАБЕТ.

✓ **Авторитеты дают советы**
КАТАРАКТА: СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ ВОЗМОЖНО.

✓ **Это может случиться с каждым**
МЕТЕОРИЗМ: КАКОЙ КОНФУЗ.



Вы хотите, чтобы уровень сахара в крови оставался в норме? Тогда принимайте Олиджим!

Сегодня все больше людей озабочены проблемой поддержания нормального уровня сахара в крови. Неудивительно, если учесть, что в мире от последствий высокого уровня сахара страдают почти 350 млн. человек, и каждый год по этой причине умирает до 4 млн. людей[1]. Учитывая эту статистику, поддерживать нормальный уровень сахара в крови стало не просто важным, а жизненно необходимым.

Если Вы хотите, чтобы сахар в крови всегда оставался в норме, помогите своему организму с помощью диет и специальных растительных добавок, таких, как Олиджим. Регулярный прием Олиджима поддерживает в норме уровень сахара за счет двух растительных компонентов — инулина и джимнемы:

- В кислой среде желудка **инулин** преобразуется во фруктозу — естественный сахарозаменитель, который дает энергию мышцам и тканям, не влияя на уровень сахара в крови.
- **Листья джимнемы** благодаря джимнемовым кислотам замедляют процессы всасывания лишнего сахара из пищи, поэтому он не попадает в кровь и безопасно выводится из организма; кроме того джимнемовые кислоты поддерживают работу поджелудочной железы и здоровую выработку инсулина.

4 таблетки Олиджима в день[2] — и уровень сахара в крови остается в норме, а у Вас будет меньше поводов для беспокойства за свое здоровье и здоровье Ваших близких.

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва фирменные аптеки «Эвалар»: на Тверской тел. (495) 692 39 11; на Зубовском тел. (499) 246 36 37; на Павелецкой тел. (495) 953-10-87; на Новослободской тел. (499) 973-12-46; на Октябрьской тел. (499) 230-18-71; на Мясницкой тел. (495) 623-33-40; доставка по Москве «Столица-Медика» (495) 735-93-98; с доставкой «Самсон-Фарма» (495) 994-48-88; а также по телефонам аптечных сетей: «А5» 8-800-200-63-03, «Старый Лекарь» (495) 380-00-38, «Гексала» (495) 995-03-03, «Ригла» (495) 730-2-730; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Радуга» 450-04-50, аптечная сеть «Озерки» 603-00-00, аптечная сеть «Родник Здоровья» 301-09-29; **Владивосток** 404-404; **Волгоград** 383-398, 931-707, 422-335; **Ижевск** 512-239, 454-347, 505-505, 527-292; **Иркутск** 235-057, 292-569; **Казань** 299-91-21, 295-90-00; **Киров** 571-571; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Кострома** 351-041; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Красноярск** 227-77-09; **Находка** 65-70-88; **Нефтекамск** 5-25-87; **Нижневартовск** 463-875, 499-466, 499-464, 446-101; **Нижний Новгород** 428-72-21, 271-73-99; **Новосибирск** 267-85-22, 279-7080, 221-47-57, 307-24-87; **Самара** 952-82-11; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 384-944; **Тольятти** 600-245; **Томск** 559-555, 543-999, 516-099; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619; **Уссурийск** 26-19-84, **Чебоксары** 571-703, 570-403, 340-405; **Челябинск** 778-54-58, 232-33-13, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Югорск** 725-36; **Южно-Сахалинск** 224-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] «Диабет. Информационный бюллетень ВОЗ за сентябрь 2012» (http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/ru/index.html). [2] Рекомендуется регулярный прием Олиджима по схеме 25\5 (25 дней приема с 5 дневным перерывом). Действие препарата подтверждено сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Марка года» № МГ RU.001.П1026 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависимые от режима питания (не лечебного действия). СоГР № RU.77.99.11.003.Е.009130.04.11. БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

РЕКЛАМА М1586

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь,
ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор
К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности
Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу
М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе
И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор
Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка
О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы
Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Тираж 200813 экз. Заказ 176. Объем 6 п. л. Дата выхода в свет 6.03.2013 г. Подписано в печать 5.03.2013 г. в 13.30. По графику в 14.00.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» **42404**
каталог «Почта России» **31670**
каталог «Роспечать» **53995**

Доп. тираж обеспечивают ТОО «Кросс-Пресса» (г. Алматы), ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 254458 экз.

16+